પ્રાણાયામ.

ભાગ ૨ જો.

પ્રભુશંકર નર્ભેરામ વ્યાસ.

પ્રગતિ મંદિર ગ્રંથમાળા ગ્રંથાંક ૪

॥ ૐશ્રી ॥

પ્રાણાયામ.

પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર સર્વોત્તમ પુસ્તક.

ભાગ ૧ લો.

રચી પ્રસિદ્ધ કરનાર

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

પ્રગતિ મંદિર અડાજણ-સુરત.

આવૃત્તિ ૨ જી.

સંવત ૧૯૭૫ પ્રત. ૧૦૦૦ સને ૧૯૧૯.

મૂલ્ય રૂ. ૦-૧૨-૦.

અમદાવાદ—પાંચકુવા નવા દરવાજે 'સત્યવિજય' પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. સાંકળચંદ હરીલાલે મુદ્રિત કર્યું.

निमंत्रण.

પદ

તન મન સુખને પ્રાપ્તજ કરવા,
સાચી શાંતિ અંતર ભરવા,
ભવદત્ત ત્રય તાપોને હરવા.

બંધુ ! આવજો;

અક્ષય ધામ વિષે ઠરવા, પ્રેમે આવજો;
જનિ મૃત્તિથી ઉદ્ધરવા, સ્નેહે આવજો;
રાજયોગના માર્ગને સાધી, યમ નિયમ પળવા,
ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ આદી, અનુભવમાં હળવા,

બંધુ ! આવજો;

અતિત અનાગત ભેદ સૂપ્તિના, તેને જરી કળવા,
બ્રહ્મસદનના સુખને ન્યાળી, બ્રહ્મ વિષે ભળવા,

બંધુ ! આવજો;

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

પ્રાણાયામ સંબંધી જ્ઞાન વર્તમાન સમયમાં બહુ થોડા મનુષ્યોને હોય છે, તેમ જન સમાજની સ્થિતિનું અવલોકન કરતાં જણાઇ આવે છે. માત્ર સંધ્યા કરતી વખત થોડીવાર નાક ઝાલીને બેસવું એટલે પ્રાણાયામ થયો એવું આજે જ્યાં ત્યાં મનાય છે. આવા સમયમાં પ્રાણાયામ સંબંધી જ્ઞાન આપનાર તથા શરૂઆતના પ્રવેશકોને જાણવાને ઠીક થઇ પડે તે સંબંધી એક પુસ્તક લખાય તો સારૂં એવી ધારણા મને ઘણા સમયથી હતી તે આજે ઇશ્વરકૃપાથી પૂર્ણ થઇ તેથી આનંદ થાય છે.

આજ સુધીમાં આ સંબંધી ઘણાંએ પુસ્તક લખાયાં છે તેમાં આ પુસ્તકની જરૂર શી હતી! તેના ઉત્તરમાં જણાવવાનું કે પ્રાણાયામનો વિષયજ એવો ગહન છે કે તેના ઉપર દરેક વિદ્વાનો વિવેચન કરે તો તે પણ ઓછુંજ છે. અને આ કારણને લઇ યોગ સંબંધી ક્રિયાઓ સરળ પદ્ધતિથી દર્શાવી આરંભના પ્રવેશકોને ઉપયોગી થઇ પડે તે હેતુને લક્ષમાં રાખી આ પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિ થવા પામી છે.

યોગના વિષય તરફ જન સમાજની વલણ દિવસે દિવસે વધારે થતી જાય છે, તે ઘણાં આનંદની વાત છે. આવાં પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવાની હાલમાં ઘણી જરૂર છે તેની ખાત્રી મને આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવાની નોટીસ બહાર મૂક્યા પછી તેની આતુરતા પૂર્વક સંખ્યાબંધ માંગણીના પત્ર આવવાથી થઈ છે. ઇશ્વરેચ્છા તો ભવિષ્યમાં આવાં યોગ સંબંધી માહિતી આપનાર પુસ્તક બહાર પાડવા પ્રયત્ન કરીશ.

પ્રાણાયામનો વિષય ઘણોજ ગૂઢ છે. તેથી તેનું પ્રસ્તાવનામાં વિવેચન કરવા જતાં ઘણોજ વિસ્તાર થાય તેમ છે. તેથી તે સંબંધીનું વધુ વિવેચન કરવાનું યોગ્ય ન ધારતાં ગુણજ્ઞ વાંચકોને પુસ્તક વાંચવાનુંજ સોંપવામાં આવે છે.

આરંભના પ્રવેશકોને જાણવાને ઠીક થઇ પડે તે અર્થે આ પુસ્તકની ભાષા જેમ બને તેમ સહેલી અને સાદી રાખવા યત્ન કર્યો છે. તેથી જે ગ્રંથ ઘણી કઠણભાષામાં લખાયો હોય તેજ ઉત્તમ એવું માનનાર મનુષ્યને ઠીક ન લાગશે પરંતુ તેના પર દૃષ્ટિ ન રાખતાં સહેલી ભાષા જે કોઇ પણ મનુષ્ય સમજી શકે તેવી રાખવા યત્ન કર્યો છે. કેમકે વિદ્વાનો તો વિદ્વાન છેજ અને તેમને તો પોતાના જ્ઞાતવ્ય, પ્રાપ્તવ્ય, અને કર્તવ્યની ખબર પણ છે. પરંતુ જેઓ સામાન્ય કોટીના છે તેમનેજ સુધારવાનો યત્ન કરવાનો છે, તેમનેજ આગળ વધારવાના છે. જમેલાને ભોજન આપવું એ પુણ્યનું કામ નથી પણ ખરા ક્ષુધાતુરને ભોજન આપવું એજ પુણ્યનું કામ છે. આ હેતુને લક્ષમાં રાખી આ પુસ્તકની યોજના કરવામાં આવી છે.

પ્રાણાયામ એ શું છે તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે વિગેરે બાબતો આરંભના પ્રવેશકોને જાણવાને ઠીક થઇ પડે તે અર્થે આ પુસ્તકમાં તે વિશેષ કરી ચર્ચી છે. તેમજ પ્રાણાયામ સંબંધી આંતર જ્ઞાન અને પ્રાણાયામ કરવાની પદ્ધતિ વિગેરેનું વર્ણન કરવામાં આ પુસ્તકનો વધારે ભાગ ન રોકતાં પ્રાણાયામ કરનારે શું પ્રાપ્ત કરવાનું છે તે સંબંધમાં વધારે વિવેચન કર્યું છે. એક મ્હોટા પાંચ સાત માળનો મકાન્નય બાંધવો હોય તો તેનો પાયો મજબુત રીતે નાંખવોજ જોઇએ જો તેમ નથી થતું અને પાયો નાંખવામાં

ક્યાસ રહી ગઇ હોય છે તો તે મહાલય થોડા સમયમાં નષ્ટ થાય છે અર્થાત્ પડી જાય છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામ રૂપી ગહન વિદ્યામાં પ્રવેશ કરવા પૂર્વે આપણે જે જે સાવધાનતા રાખવી જોઇએ તે રાખી નથી હોતી તો આપણાથી તેમાં આગળ વધાતું નથી તેથી પ્રાણાયામ સંબંધી વિવેચન કરવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં બીજી તેમાં ઉપયોગી બાબતોનું વિવેચન કરવાનું પ્રધાન લક્ષ રાખ્યું છે. અને તેથી કેટલીક બાબતો જેવી કે ચિત્તશુદ્ધિના ઉપાયો વિચાર સાથે ચક્રનો સબંધ ઇત્યાદિ ઉપર ઉપરથી જોનારને નિરૂપયોગી જણાશે. પણ યથાર્થ વિચાર કરીને જોતાં તે ઉપયોગનીજ અને આરંભના પ્રવેશકોએ તેના ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે એ સમજાયા વગર રહેશે નહિ.

પ્રાણાયામ સંબંધી જ્ઞાન માત્ર પુસ્તકને જોઇનેજ પ્રાપ્ત કરવાનું હોતું નથી તેમાં ગુરૂની સાહયતાની પણ જરૂર પડે છે. કેમકે એક ક્રિયા જાતે કરી બતાવવી અને લખવી એ બંનેમાં ફેર પડે છે અને તેથીજ સદ્ગુરૂની સાહયતાની પ્રાણાયામમાં જરૂર છે.

અનંત ઐશ્વર્ય સંપન્ન પરમાત્મા આ પ્રાણાયામની વિદ્યા તરફ જન સમાજની અધિક રૂચી પ્રકટાવો એજ છેવટમાં તેમના પ્રતિ પ્રાર્થના કરી માંગવામાં આવે છે.

શરદ પૂર્ણિમા શનિવાર સંવત ૧૯૬૮	પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ

બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

સદ્ભાગ્યે આજે આ ગ્રંથની બીજી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાનો યોગ આવ્યો છે. યોગ સંબંધી સરળભાષામાં માહિતી આપનાર આ સદ્ગ્રંથના બન્ને ભાગોની જન સમાજમાં જે કદર થઇ છે તે તેના લેખકના સબંધમાં આનંદજનક છે. લેખક જે કાંઇ લખે છે તે પોતાનું નહિ પણ પોતાનામાં રહેલા અંતર્યામી તત્વની પ્રેરણા અનુસાર તે વખતે પોતાના સ્વતંત્ર સ્વત્વને પરમતત્વથી અભેદ અનુભવી લખે છે અને તેથી તે પ્રિય થાય તો તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી.

અનુભવના માર્ગમાં આગળ વધવાને વિજય પ્રાપ્ત કરવાને તથા દુઃખો ટાળવાને માટે મનુષ્યે જે કરવાનું છે તે પોતેજ કરવાનું છે. પોતાના અંતર્યામી તત્વની સ્ફુરણા અનુસાર જે પ્રવૃત્તિ સાધે છે તે પોતાની ઉન્નતિનો વિજય ધ્વજ ગગનમાં ઉડાવી શકે છે માટે જે કાંઇ કાર્ય કરો તે અંતર્યામીથી સંલગ્ન થઇ કરો અને આજે જે તમારૂં કાર્ય નિષ્ફળ ને નિષ્ફળ જતું હશે અને તમારે ધારેલી બાજી ઉંધી થઈ જતી હશે તે તરતજ ફેરવાઈ જશે. તમારે માટે એવું કંઇપણ ન રહેશે કે જે તમે પૂર્ણ નહિ કરી શકો? કારણ દેખીતુંજ છે. પ્રથમ કરેલું તમારૂં કામ તમારા પોતાના અભિમાન પૂર્વક હતું તેની પાછળ તમારૂંજ બળ રહેલું હતું અને બીજી વખતનું પરમતત્વથી સલંગ્ન થઇ કરેલાં કામમાં તમારા બળ ઉપરાંત અંતર્યામીનું બળ રહેલું છે. કોઇનાથી પણ ન તોડી શકાય એવું એ બળ છે અને જ્યાં ત્યાં વિજયને અનુભવે છે.

પૂર્વ કાળના થઇ ગએલા તેમ વર્તમાન સમયના ધીરવીર પુરૂષોના

દષ્ટાંતો જોશો તો તેમણે જે વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે. મહાન ફત્તેહ મેળવી છે અને નિરાશાની અણી પર આવી ગએલા જીવનને આશાના સૂર્યની ઝગઝગતી રશ્મિઓનું દર્શન કરાવ્યું છે તે સર્વ તેમના અંતર્યામી તત્વથી સલંગ્ન થઇનેજ કરાવ્યું છે. વિજયને પ્રાપ્ત કરવા અને ફત્તેહને મેળવવાના નિયમોનો અભ્યાસ તેમણે ઓક્ષફર્ડ કે કેંબ્રીજની યુનવરસીટીમાં જઇને કર્યો હોતો નથી. તેમણે તો ફક્ત પોતાના અંતર્યામીતત્વની સ્ફુરણાને અનુસરી છે. અને તેનાથી જગતમાં નામના મેળવી છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી પ્રાણાયામના અભ્યાસકે પોતાની આગળ પ્રગતિ કરવાને અર્થે દરેક કાર્યમાં આ પરમતત્વથી સલંગ્ન થવાની રીત રાખવી જોઇએ. જેમ જેમ તે સિદ્ધ થતી જશે તેમ તેમ પ્રગતિ માર્ગમાં આગળ વધાતું જશે એ નિસંશય છે.

પ્રથમ આવૃત્તિ કરતાં આ આવૃત્તિમાં થોડે ઘણે અંશે કેટલોક સુધારો વધારો કર્યો છે. પ્રથમ પ્રકરણ ફેરવી નવીનજ યોજ્યું છે. તેમ અંદર અંદર પણ થોડો ફેરફાર કરી વિશેષ સરળતા કરી આપી છે. કેમકે આ પુસ્તકના બંને ભાગોએ જે લોકપ્રિયતા મેળવી છે તેમાં એક કારણ તેની સરળભાષાનું પણ છે અને એ કારણને લક્ષમાં રાખી બની શકતી કઠીનતા દૂર કરવા યત્ન કર્યો છે.

ગુજરાતી સાહિત્યમાં યોગ્ય ઉત્તેજનનો ઘણોજ અભાવ છે એ તો ગ્રંથકાર અને પત્રકારોને સુવિદિતજ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં જ્યારે એક પુસ્તક ઉપયોગી જણાતા જ્યારે દરેક ઘરમાં તે રાખે છે ત્યારે અહીં એક પુસ્તક ઉપયોગી જણાતાં તેને કોઇને ત્યાંથી મેળવી

દશ બાર જણા વાંચે છે. આવી વસ્તુ સ્થિતિમાં કોઈ ગ્રંથની એક કરતાં વધુ આવૃતિ નીકળવી એ તો મહત્વની બાબતજ ગણાય છે. આ ગ્રંથની પ્રથમ આવૃત્તિ લગભગ બે વર્ષથી ખલાસ થઇ હતી અને તેને માટે ગ્રાહકોની માંગણીઓ તો આવતી હતી પરંતુ છાપવાના સાહિત્યના ચાર ઘણા અને કાગળના આઠ ઘણા વધુ ભાવમાં તે ફરી છપાવાનું સાહસ કરવાની હિમત ચાલી શકતી નહોતી પરંતુ જે સારી વસ્તુ હોય છે તેની યોગ્ય કદર થાય છેજ એ પ્રકૃતિતત્વના અટલ ન્યાયે તથા ગ્રાહકોના સુભાગ્યે સુરત ગોપીપરાના ઉદારચિત સદ્દગત શેઠ લલ્લુભાઈ ધરમચંદ તરફથી તેની યોગ્ય કદર થઇ. યોગવિદ્યા પ્રતિ તેમનો સંપૂર્ણ પ્રેમ હોવાને લઇ છપાવા સંબંધીની અનુકૂળતા તેમણે કરી આપી. અને આજે આ ગ્રંથની પ્રસિદ્ધિ થઇ જો તેમની મદદ ન મળી હોત તો હજુ પણ આ દ્વિતીય આવૃત્તિના મુદ્રણ કાર્યને કેટલોક વિલંબ થાત. આ ગ્રંથના બંને ભાગો ખલાસ થઇ જવાથી જનસમાજમાં અપ્રાપ્ય હતા તે જલદી પ્રસિદ્ધ થઇ જાય અને જનસમાજ તેનો લાભ લે એ કલ્યાણકર હેતુથીજ તેમણે ફક્ત થોડા દિવસના પરિચયથી પણ પોતાની ઇચ્છા દર્શાવી અનુકૂળતા કરી આપી હતી અને તેઓ દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાને એટલા બધા આતુર હતા કે ન પૂછો વાત. કમભાગ્ય એટલુંજ છે કે આજે તેમનો સ્થુલદેહ આ જોવાને માટે વિદ્યમાન નથી. દુષ્ટ ઇનફ્લુએન્ઝાના ઝપાટામાં આવી જવાથી તેઓ સદ્દગત થયા છે. દૈવેચ્છા બળવાન છે. આજે તેમનો આત્મા સ્વર્ગમાં રહ્યો રહ્યો આ ગ્રંથની પ્રસિદ્ધિ જોઇ આનંદને પામશે એ વિચારથી કાંઇક સંતોષ થાય છે. સદ્દગત ઘણાજ મિલનસાર સ્વભાવના આનંદી પૈસાપાત્ર હોવા છતાં નિરાભિમાની અને સંયમી પુરૂષ હતા. પોતાની પત્નીના

અવસાન પછી ઘણે ખરે ઠેકાણેથી માંગા આવતાં તેનો અસ્વીકાર કરી પોતાના ચિત્તના મનોનિગ્રહ વડે આવા યૌગિક સાધનો સાધવા પ્રતિ પોતાની અભિરૂચી પ્રકટાવેલી હતી. મરનાર વ્યાપાર કાર્યમાં પણ કુશળ હોઇ એક ઝવેરી તરીકે સારી નામના મેળવી ગયા છે. તેઓ પોતાની પાછળ બે પુત્ર અને પુત્રી મૂકી ગયા છે અને પુત્ર સગીરવયના હોઇ તેમના બંધુ રા. રા. જીવણચંદભાઇની દેખરેખ નીચે રહે છે. અને અમને સંપૂર્ણ ખાત્રી છે કે રા. શેઠ જીવણચંદભાઈ પણ પોતાના બહોળા અનુભવનું શિક્ષણ પોતાના ભત્રિજાને આપી તેમને એક કુશળ વ્યાપારી-ઝવેરી બનાવશેજ.

સદ્ગત્ લલ્લુભાઇના મરણ વખત આ ગ્રંથના મુદ્રણ યંત્રનું કામ પૂર્ણ થયું નહોતું તેથી તે સંબંધમાં તેમના બંધુ રા. રા. શા. જીવણચંદ ભાઇને જણાવતા તેમણે મરહુમના કાર્યને પૂર્ણ કરવા જણાવતાં આજે તે પૂર્ણ થયું છે. અને આ આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના સાથે સ્મરણ ચિન્હ તરીકે તેમનું નામ પ્રયોજ્યું છે.

જે કલ્યાણકર આશય આ ગ્રંથની દ્વિતીય આવૃતિ પ્રકટાવવામાં હેતુ ભૂત થયો છે તે આશય ઉત્તરોત્તર અધિક આવૃતિ પ્રકટાવવામાં હેતુરૂપ થાઓ અને સર્વ મનુષ્યોના અંતઃકરણો યોગના માર્ગમાં અનુભવમાં આગળ વધી બળવાન ધૈર્યવાન, અને પ્રજ્ઞાવાન થાઓ એવી શુભાશા પૂર્વક વિરમાય છે. ૐ શાન્તિ

અક્ષય તૃતિયા
સંવત ૧૯૭૫
અડાજણ.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧	યોગવિદ્યા સંબંધના આરંભક શબ્દો.	૧
૨	પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.	૧૨
૩	પ્રાણ અને જીવનનો સંબંધ.	૨૨
૪	પ્રાણાયામથી જીવનની વૃદ્ધિ શી રીતે થઇ શકે છે.	૨૭
૫	પ્રાણાયામ સંબંધી પશ્ચિમના વિદ્વાનના મતો	૩૨
૬	પ્રાણ સંબંધી અધિક માહિતી	૩૫
૭	પ્રાણાયામ કોઇ કરી શકે છે	૪૯
૮	પ્રાણાયામનું પ્રથમ અંગ	૫૪
૯	પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની શી જરૂર છે અને સંધ્યા કોણ કરી શકે છે.	૬૮
૧૦	પ્રાણાયામમાં પ્રવેશ કરતાં પૂર્વની હિતકર સૂચનાઓ	૭૦
૧૧	સંધ્યામાં સૂર્યને ઉપાસ્ય રૂપે શા માટે માનવામાં આવે છે.	૭૩
૧૨	ચિત્ત શુદ્ધિના ઉપાયો	૭૫
૧૩	પ્રાણાયામમાં કરવાનાં આસન	૭૮
૧૪	ઉપયોગી બાબતો	૮૪
૧૫	યથાર્થ શ્વસન ક્રિયા	૮૬
૧૬	શરીરમાં રહેલાં સાત ચક્રો	૯૨

પ્રાણાયામના અભ્યાસકોને સૂચના.

પ્રાણાયામનો વિષય વિશેષે કરીને અનુભવગમ્યછે. પ્રાણાયામના ભાગ ૧-૨ પ્રસિદ્ધ થયા પછી અભ્યાસકોને પોતાના અભ્યાસમાં અડચણ ઉપસ્થિત થાય તો તે જણાવ્યાથી તેના યોગ્ય સમાધાન કરવાની વ્યવહાર યોજના રાખી હતી. અને જીજ્ઞાસુ બંધુઓએ તેનો લાભ પણ લીધો હતો. યોગના વિષય સંબંધી આ પ્રમાણે આ યોજના દ્વારા એક બીજાનો અનુભવ જાણવાના પ્રસંગ આવતાં લેખકને તે અનુભવો અને તેના સમાધાનો જન કલ્યાણાર્થે બહાર મૂકવાની ઇચ્છા થઈ અને તેના પરિણામમાં યોગના અભ્યાસ પાઠો નામના પુસ્તકની યોજના કરવામાં આવી. યોગવિદ્યા સંબંધી સંપૂર્ણ પ્રેમ રાખનાર મનુષ્યને પોતાના માર્ગમાં આગળ વધવા એ પુસ્તકની અનિવાર્ય જરૂર છે જ કેમકે તે અનુભવના સિદ્ધાંતો ઉપર રચાયલું છે. સુંદર ૧૧ ચિત્રો સાથે તેને સુસોભિત કરવામાં આવ્યું છે. છતાં તેની કિંમત ફક્ત એક રૂપૈયોજ રાખવામાં આવી છે. યોગના અભ્યાસકને તથા બિન અભ્યાસકને આગળ શી રીતે વધવું તેની સરળ ક્રિયાઓ એ પુસ્તકના પ્રત્યેક પાઠ સાથે યોજાઇ છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસીને પોતાના અભ્યાસ માર્ગમાં કાંઇ અડચણ ઉપસ્થિત થાય તો તે પત્ર દ્વારા લખી જણાવ્યાથી તેનું યોગ્ય સમાધાન કરવામાં આવશે.

પ્રગતિ મંદિર, અડાજણ સુરત.

॥ ॐश्रीँ ॥

॥ श्री सद्गुरुवे परमात्मने नमः ॥

પ્રાણાયામ.

પ્રકરણ ૧ લું.

યેાગવિદ્યા સંબંધના આરંભક શબ્દો.

આપણાં આ આર્યાવર્ત દેશમાં પૂર્વે યેાગવિદ્યા જેટલા પ્રચારને પામી હતી તેટલી હજી કાેઈ પણ દેશમાં પ્રચાર પામી નથી. જેમ નદીનું મૂળ સ્થાન પહાડ હાેય છે કેમકે તેમાંથીજ તેની ઉત્પત્તિ થાય છે તેમ યેાગવિદ્યાનું પ્રભવસ્થાન-મૂળસ્થાન આ આપણેા દેશજ છે. વસિષ્ઠ, યાજ્ઞવલકલ્ય, અષ્ટાવક્ર, વેદવ્યાસ, ગૈાતમ, શુકદેવ, પતંજલી ઈત્યાદિ બીજા અનેક મહર્ષિઓ આ વિદ્યાને યથાર્થ રીતે જાણતા હતા એટલુંજ નહિ પણ તેને આચારમાં ઉતારી અસાધારણ લાભને પામ્યા હતા. મ્હાેટા મ્હાેટા નૃપતિઓ આવા યેાગવિદ્યા સંપન્ન પુરૂષાેના ચરણમાં પાેતાના સઘળા અભિમાનનાે ત્યાગ કરી માથું નમાવતા અને તેમની કૃપાની યાચના કરી તેમનાે અનુગ્રહ મેળવવા હરેક પ્રયત્ન કરતા હતા. આ પ્રમાણે આ વિદ્યા આ દેશમાં પૂર્વે અતિશય ખેડાઇ હતી.

ભારતખંડની આજ સુધી ટકી રહેલી સંપત્તિ એકજ છે. અને

તે યેાગવિદ્યા છે. તે પરાપૂર્વથી ચાલી આવે છે† કાળચક્રના નિયમ પ્રમાણે આ વિદ્યા ઉપર પરધર્મીઓના અનેક હુમલા થયા હતા પણ તે સર્વને હઠાવી તે યદ્યપિ ટકી રહેલી છે. **सत्यमेव जयते नानृतं** એ વચન પ્રમાણે સત્યનેા જયજ થાય છે. અને તેથી આપણી આ વિદ્યા સત્ય છે તેથીજ તે યદ્યાપિ રહેલી છે. જે વસ્તુ સત્ય છે તેને પ્રમાણેાની જરૂર નથી. સૂર્ય તેજસ્વી છે તેને પેાતાનું તેજસ્વીપણું બતાવવા કશા પણ પ્રમાણની જરૂર પડે છે ? કદી નહિ. તે સ્વયંપ્રકાશીજ છે. સત્યના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. અને તેને લીધેજ હજારેા વર્ષ થયાં આપણી યેાગવિદ્યા તેના સ્થાન ઉપર કાયમને કાયમ છે.

ઉદય અને અસ્ત એ આખા વિશ્વમાં છે એ વાર્તા સત્ય છે પણ તેનેા સંબંધ ઘણે ભાગે આપણા મનની સાથેજ છે. કેમકે આપણે જ્યારે ઉદય થએલેા માનીએ છીએ ત્યારે અન્ય અમેરિકા જેવા દેશેામાં અસ્ત થયેલેા હેાય છે. અને જ્યારે આપણે અસ્ત થયેલેા માનીએ છીએ ત્યારે ત્યાં ઉદય થએલેા હેાય છે. અને તેથી તાત્પર્ય એક નીકળી શકે છે કે આપણા મનની સાથેજ ઉદય અને

† સરખાવેા.

१ **इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।**
विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत् ॥

ભાવાર્થ—આ નાશ રહિત યેાગ મેં (કૃષ્ણભગવાને) પૂર્વે સૂર્યને કહી સંભળાવ્યેા હતેા. સૂર્યે મનુને કહ્યો હતેા અને મનુએ ઈક્ષ્વાકુને કહી સંભળાવ્યેા હતેા.

ભ૦ ગીતા ૪-૧.

આ આદિ વાક્યેા યેાગવિદ્યાની પ્રાચીનતા સિદ્ધ કરે છે.

અસ્તનો સંબંધ છે. પણ જ્યારે આપણે એ ભાનાત્મ પ્રદેશને છોડી દઇએ છીએ અને વિશ્વનું ભાન અંતરમાંથી કાઢી નાંખીએ છીએ ત્યારે આ સંબંધ રહેતો નથી. ત્યારે તો આપણે દેશકાળ અને મર્યાદાથી રહિત બનીએ છીએ. આટલું વિવેચન કર્યા પછી આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. આ યોગવિદ્યાની ઉપર પરધર્મીઓના વારંવાર હુમલાને લીધે તેમજ અગાઉના મુસલમાન રાજાઓના ત્રાસને લીધે અનેક પ્રહારો થયા હતા કેટલાક તેને તદન ખોટી વિદ્યા છે એમ જણાવતા હતા અને તે વખતમાં તે જરા સુષુપ્ત અવસ્થામાં આવી ગઇ હતી. તેથી તેનો અસ્ત થયો છે એમ કેટલાક નાસ્તિક વાદીઓ જણાવતા હતા પરંતુ તેમનું એ જણાવવું સર્વ રીતે ખોટું પડયું છે. કેમકે આપણે હમણાંજ જણાવ્યું છે કે દેશકાળની મર્યાદાથી પર વસ્તુને ઉદય અસ્ત નથી અને આપણી આ યોગવિદ્યા તેવી હોવાથી તે કાયમને કાયમજ છે. ભારેલા અગ્નિ ઉપરની રાખ ઉડી જતાં તે જેમ પ્રકાશી ઉઠે છે તેમ આ વિદ્યા પણ વચમાં સુષુપ્તિ અવસ્થામાં હતી તે પાછી હાલમાં પૂર્ણ જાગ્રતમાં આવી છે.

પશ્ચિમ તરફના વિદ્વાનો પૂર્વે આ યોગવિદ્યાને એક ઢોંગ સમાન અને વખતનો દુરુપયોગ કરવા સમાન ગણાતા હતા તે આજે આ વિદ્યાના તેમજ હિંદુસ્તાનની તમામ અધ્યાત્મવિદ્યા ઉપનિષદો વગેરેને પ્રેમપૂર્વક અવલોકે છે અને આર્યોની અસાધારણ બુદ્ધિ જોઇ આશ્ચર્ય ચકિત થઈ જાય છે. પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ફ્રેડીરીક સ્લેગલ પોતાના એક લેખમાં જણાવે છે કે 'યુરોપનું તત્વજ્ઞાન ગ્રીક લોકોનો ચૈતન્યવાદ એ સર્વ આર્યના તત્વજ્ઞાન આગળ સરખાવતા એક કનિષ્ઠમાં કનિષ્ઠ લાગે છે. મધ્યાહ્નકાળના સૂર્યના પ્રકાશ આગળ એક

આગીઆના પ્રકાશના જેવું તે છે.” વળી બીજો વિદ્વાન શોપનહોર જણાવે છે કે આખા વિશ્વમાં મેં બહુ બહુ પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યો પણ તેનાથી મને તૃપ્તિ ન થઇ તે તૃપ્તિ મને ઉપનિષદોના અભ્યાસથી થઈ. મારા જીવનને સાચું આશ્વાસન આપનાર આર્યોના ઉપનિષદો જ છે.

પ્રગતિનો સમય હવે સર્વત્ર જણાય છે. મનુષ્યને તેમના કર્ત્તવ્ય માર્ગમાં જાગ્રત કરનાર આત્મદેવના દુંદુંભીઓ અહા કેવાં મધુરાં વાગી રહ્યાં છે.? શું તમને તે નથી સંભાળતા ધૈર્યધરો અને અભિમુખ થાઓ. જુઓ તરત તે કર્ણ ગોચર થાય છે. અત્યાર સુધીનો જડવાદ હવે છેલ્લા શ્વાસોશ્વાસ લઈ યમ સદન પહોંચવાની તૈયારીમાં છે. પ્રોફેસર જગદિશચંદ્ર બોઝ જેવા વિદ્વાનોના પ્રયોગોથી હવે ખાત્રી થવા લાગી છે કે સૃષ્ટિમાં જડ એવી કોઇ વસ્તુજ નથી. સઘળેજ ચૈતન્યાબ્ધિ (ચૈતન્યરૂપી સમુદ્ર) વિલસી રહ્યો છે. સઘળું જ ચૈતન્યમય છે. આપણે એક કબાટ અથવા ટેબલને જડ માનીએ છીએ તે વસ્તુતઃ જડ નથી. તેમાં પણ ચૈતન્યના અંશ ગુપ્ત રીતે રહેલા છે. તેને ઘન સુસુપ્તિ અવસ્થા કહેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે આપણી કલ્પનામાં પણ ન આવે તેવી નવી નવી શોધો આ સમયમાં હવે થતી જાય છે. આ સમયમાં આપણે આ યોગવિદ્યાને સાધવા ધારીએ તો તે સાધી શકીશું એ નિસંશય છે. યોગવિદ્યા એ મહાન કઠીન વિદ્યા છે અને આપણાથી તેમાં પ્રવેશ થઈ શકે એમ નથી એવું માનનાર મનુષ્યોએ પોતાના અંતઃકરણમાં દૃઢ રીતે માનવું કે આ સમયમાં કંઈ પણ કઠીન નથી. જ્યારે આપણે કોઈ પણ કામની કઠીનતાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારેજ તે કામ આપણને

મહાન કઠીન લાગે છે પણ તેમાં પ્રવેશ કર્યા પછી તે કામને કરવા માંડ્યા પછી તે કઠીન લાગતું નથી. માત્ર એટલીજ સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે કે આપણા અંતઃકરણમાં તેના સંબંધમાં કાયરતાનો જરા પણ વિચાર હોવો ન જોઈએ. જ્યારે આ વિચાર આપણામાં નથી હોતો ત્યારે આપણે ન ધારીએ તેવા કામો પણ આપણાથી થઈ શકે છે. આ યોગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. તેમાં આરંભમાંજ મુશ્કેલી વિશેષ જણાય છે પણ આગળ ચાલવા માંડતા તેનો ક્રમે ક્રમે નાશ થતો જાય છે.

મિસર દેશમાં—અમેરિકામાં, ઇજીપ્તમાં વગેરે બીજા દેશોમાં પણ આ યોગવિદ્યા હાલમાં પ્રચારને પામી છે. પણ તેનું મૂળ તો આ આપણો દેશજ છે. નદી વહેવા માંડતા તે ઘણા લાંબા પટમાં વહે છે. અને તે પટની આજુબાજુ અનેક પ્રદેશો અને શહેરો આવેલાં હોય છે પણ તેનું મૂળ તો એકજ છે. આપણી યોગવિદ્યાને માટે પણ તેમજ છે. સૂર્યનો પ્રકાશ જેમ તે ઉગે છે ત્યારે ધીમે ધીમે સર્વત્ર પોતાના કિરણોને પ્રસરાવે છે તેમ આ યોગવિદ્યા એ પોતાનો વિસ્તાર એ દેશોમાં પણ પ્રસરાવ્યો છે.

આ યોગ વિદ્યાનું સેવન કરનાર મનુષ્ય પોતાનું વ્યવહાર અને પરમાર્થનું હિત સર્વોત્તમ પ્રકારે સાધી શકતો નથી એવું આજે કેટલાક નાસ્તિક મનવાળા પુરૂષો બોલે છે પણ તેમનું આ કથન જરા પણ વ્યાજબી નથી. જેમ અમૃત પીવાથી અજીર્ણ થતું નથી સૂર્ય હોય ત્યાં અંધકાર રહેતો નથી તેમ આ વિદ્યાને સેવનાર મનુષ્ય પોતાના કર્તવ્યથી ભ્રષ્ટ થતો નથી. તેમ છતાં ધારો કે તે પોતાના કર્તવ્યથી ભ્રષ્ટ થાય છે તો એક બાજુ વ્યવહારની તુલના

કરો અને એક બાજુ આપણને જીવન દેનાર યેાગવિદ્યાની તુલના કરો તમને એ એમાંથી કયું મહત્વનું જણાય છે ? અવસ્ય યેાગવિદ્યા જ કેમકે મેાંઘામાં મેાંઘુ ગમે તેટલું દ્રવ્ય આપવા છતાં પણ મળી ન શકે તેવું જીવન તેને એ વધારે છે. અને તેથી જ કેાઇ પણ પ્રકારે તેને સેવવાની જરૂર છે.

જગતના ઇતિહાસ તરફ જોતાં અનેક રાજાએા થઇ ગયા છે. અશેાક વિક્રમ, વગેરે મહા પરાક્રમશાલી નૃપતિએા પણ આજ પૃથ્વિ ઉપર હતા. પણ તે સર્વ પેાતાના જીવનને છેાડીને ચાલ્યા ગયા છે અને તે ઉપરથી એક સિદ્ધાંત નીકળી શકે તેમ છે કે જીવન એ મેાંઘામાં મેાંઘી પરમાત્માની બક્ષીસ છે અને તેનેા સદુપયેાગ થઇ શકે છે અને તેથી યેાગ વિદ્યાનું જ્ઞાન જીવનની અભિલાષાવાળા મનુષ્યે લેવું જરૂરનું છે.

યેાગવિદ્યા–રાજયેાગનું મુખ્ય અંગ પ્રાણાયામ છે. જેમ આપણે કેાઇ મેાટા રાજાને મળવાની ઇચ્છા રાખતા હેાઇએ તેા પ્રથમ તેના એાળખીતા પ્રધાન દીવાન ઇત્યાદિને મળવું જોઇએ, કેમકે તેમ કર્યા શિવાય તે રાજાને મળી શકાતું નથી. તેમ આ વિદ્યાનેા મુખ્ય સાધનરૂપી દરવાજો પ્રાણાયામ જ છે. યેાગવિદ્યાના મુખ્ય અંગરૂપ ક્રિયા પ્રાણાયામ હેાવાથી તેને કરવાની શું જરૂર છે તે આપણને આ સ્થળે સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે. જેમ કેાઇ એક મ્હેાટી નદીના સામે કીનારે જવા અર્થે પુલ ન હેાય તેા હેાડીમાં બેસવું પડે છે તેમ યેાગવિદ્યામાં પ્રવેશ કરવા આપણે પ્રથમ પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

પ્રાણાયામ કે જે યેાગનેા મુખ્ય દરવાજો છે. તે પણ કેટલેાક

સમય થયા તે વિદ્યામાં પારંગત થએલા નેતાના અભાવે એક ઢોંગરૂપ સાધન મનાવા લાગ્યું છે. અને આજે પણ કેટલાક નાક ઝાલીને શ્વાસ રોકવાથી શરીરમાં કાર્બોનિક એસીડ ગ્યાસ પેદા થઈ હાનિ થાય છે એવું માનનારા મનુષ્યો છે. આ મનુષ્યોના સંબંધમાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે તેમને પ્રાણાયામ એ શું છે તે વાતનું જ બિલકુલ જ્ઞાન નથી અને તેથી તેઓ આ પ્રમાણે બોલે એમાં કાંઇ નવાઇ નથી. અંધ મનુષ્યે હાથીને જોયો નહિ હોય અને તેના કાનને હાથ લાગ્યો હોય તો તે કહે કે હાથી સુપડા જેવો છે. તો બીજાએ તેના પગનો સ્પર્શ કર્યો હોય તે જણાવે કે હાથી થાંભલા જેવો છે. તો તેમનું કહ્યું યથાર્થ ગણી શકાય તેમ નથી. તેજ પ્રમાણે આ પ્રાણાયામના સ્વરૂપને ઉંડા ઉતરીને જાણ્યા વગર માત્ર નાક ઝાલીને બેસવું એટલે પ્રાણાયામ થયો એમ કહેવું તે પણ એક જાતની મૂર્ખતા જ છે.

જીવનને વધારવા સુખ માત્રને પ્રાપ્ત કરવા અને ઈચ્છિત વસ્તુઓને મેળવવા પ્રાણાયામની શું જરૂર છે. એ વાતની સાબીતી હવે અધિક વિવેચનથી આપવી પડે તેમ નથી આપણા જીવનતંત્રને ચલાવનાર પ્રાણ છે. પ્રાણ એજ ચૈતન્ય છે અને તેની સત્તા આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્‌ના પાંચમાં અધ્યાયના પ્રથમ ખંડમાં આ સંબંધમાં એક રમુજી સંવાદ પ્રસિદ્ધ થયો છે. અત્ર તેને ઉતારીએ છીએ.

॥ ॐ यो ह वै ज्येष्ठं श्रेष्ठं च वेद ज्येष्ठश्च ह वै श्रेष्ठश्च भवति प्राणो वाव ज्येष्ठश्च श्रेष्ठश्च. १

यो ह वै वसिष्ठं वेद वसिष्ठो ह स्वानां भवति वाग्वाव वसिष्ठः ॥ २

यो ह वै प्रतिष्ठां वेद प्रति ह तिष्ठत्यस्मि ँश्च लोकेऽमुष्मि ँश्च चक्षु र्वाव प्रतिष्ठा ॥ ३

यो ह वै संपद वेद स ँ हास्मै कामाः पद्यन्ते दैवाश्च मानुषाश्च श्रोत्रं वाव संपत ॥ ४

यो ह वा आयतनं वेदायतन ँ ह स्वानां भवति मनो ह वा आयतनम् ॥ ५

अथ ह प्राणा अह ँ श्रेयसि व्यूदिरेह ँ श्रेयानस्म्यह ँ श्रेयानस्मीति ॥ ६

तेह प्राणाः प्रजापतिं पितरमेत्योचुर्भगवन्को नः श्रेष्ठ इति तान्होवाच यस्मिन्व उत्क्रान्ते शरीरं पापिष्ठतरमिव दृश्येत सवः श्रेष्ठ इति ॥ ७

साह वागुच्चक्राम सा संवत्सरं प्रोष्य पर्येत्यो वाच कथम शकतर्ते मज्जीवितुमिति यथा कला अवदन्तः प्राणान्तः प्राणेन पश्यन्तश्चक्षुषा शृण्वन्तः श्रोत्रेण ध्यायन्तो मनसैव मिति प्रविवेश ह वाक् ॥ ८

चक्षुर्होच्चक्राम तत्संवत्सरं प्रोष्य पर्येत्योवाच कथम शकतर्ते

[illegible] यथान्धा अपश्यन्तः प्राणान्त प्राणेन वदन्तो वाचा शृण्वन्तः श्रोत्रेण ध्यायन्तो मनसैवमिति प्रविवेश ह चक्षु ९

श्रोत्र * होच्चक्राम ०–१० मनोहो चक्राम ० ११ अथ ह प्राण उच्चिक्रमिषन् स यथा सुहयः पड्वीशशंकून्संखिदे देव मितरान्प्राणान्समखिदत्त * हानि समेत्योचु र्भगवन्नेधि त्वं नः श्रेष्ठोऽसि मोत्क्रमीरिति ॥ १२

अथहैनं वागुवाच–०–१३–१५.

આ સઘળાનો ટુંકમાં ભાવાર્થ એવો છે કે એક દિવસે દેહમાં રહેલી સઘળી ઇંદ્રિયોને સર્વમાંથી મોટું કોણ એવો વિવાદ થયો. સર્વ ઇંદ્રિયો પોતપોતાની જરૂર અને મહોટાઈ ગણાવા લાગી તથાપિ તેનો કોઇ નિર્ણય કરી શક્યું નહિ. આથી તે ઇંદ્રિયો આ વાતનો નિર્ણય કરાવવા અર્થે બ્રહ્મા ભગવાન પાસે ગઇ. બ્રહ્માએ ખુલાસો કર્યો કે જે ઇંદ્રિયના જવાથી જીવન યંત્ર અટકી પડે તે સર્વથી મોટી આ પ્રમાણે કહેવાથી સર્વ ઇંદ્રિયો પોતપોતાના ધર્મને વિસરવા લાગી. દાખલા તરીકે શ્રોત ઇંદ્રિય જવાથી તે દેહ બહેરો થયો ઘ્રાણ ઇંદ્રિય જવાથી ઘ્રાણની પરીક્ષાથી રહિત થયો. નેત્ર જવાથી તે દેહ આંધળો થયો. પરંતુ આમ થવાથી પણ જીવન યંત્ર બંધ પડયું નહિ. છેવટે જ્યારે સોહં સોહં કરનારો પ્રાણ જતો રહ્યો ત્યારે સઘળો જીવન વ્યાપાર બંધ પડી ગયો. તેથી સર્વ ઇંદ્રિયોને કબુલ કરવું પડયું કે પ્રાણ એજ જીવન વ્યાપારનો મુખ્ય હેતુ છે. અને તેજ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે.

પ્રાણ આપણાં જીવનમાં કેવો સર્વોપરી સત્તાવાન છે તે આપણાથી હવે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાયું છે. પ્રાણ છે ત્યાં સુધી જ જીવન છે. અને તેથી એ પ્રાણને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આપણામાં સ્થિર કરવો એ અવશ્યનું છે. અંધકારને દૂર કરવાને અર્થે જેમ પ્રકાશની જરૂર છે. અજીર્ણને દૂર કરવાને અર્થ જેમ અપવાસની જરૂર છે. વ્યાધિ વગેરેનો નાશ કરવા જેમ કુદરતને અનુકુળ થવાની જરૂર છે. તેમ જીવનને વધારવા માટે તેમજ ચિત્તની શુદ્ધિ કરવા માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે.

સુખ એ મનુષ્ય માત્રની ઈચ્છાનો વિષય છે. અને જીવન હોય તોજ સુખ એ સુખ કરનાર છે. જીવન વગરનું સુખ એ આપણે શું કામનું. જીવન હોય તો જ આપણે આ સુખ છે અને આ દુઃખ છે એમ જાણી શકીએ છીએ. તેથી જીવન એજ પરમ સુખનું સાધન છે.

મનુષ્યના શરીરમાં રહેલું મન એ તેના આખા શરીરના કાર્યવાહક રૂપે છે. અને તેથી જ ॥ **मन एवं मनुष्याणां कारण बंध मोक्षयो** ॥ મન એજ મનુષ્યને બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે એ વચન જ્યાં ત્યાં કહેવામાં આવે છે. મન એ અતિશય ચંચળ હોવાથી તેને સ્થિર કરવામાંજ સુખની ગુપકળા સમાયલી છે. ઘડીમાં અંહિ અને ઘડીમાં તંહિ એમ ભટકાં મારતું મન કોઈ પણ દિવસ વાસ્તવ સુખને આપનાર નથી. પર્વતમાંથી નીકળતાં ઝરણુમાંથી એક આમ વહે અને બીજું તેમ વહે ત્યારે ત્રીજું કોઈ જુદી જ દિશામાં જાય તો તેમાંથી નદી કોઈ પણ દિવસ વહી શકતી નથી. નદીને વહેવા માટે સઘળા ઝરણાંઓએ એકત્ર થવું જોઈએ. મનના સંબં-

ધમાં તેમજ છે. તેણે પણ સુખને માટે અથવા જીવનને માટે અખંડ એકજ વિચાર કર્યા કરવા જોઇએ. જ્યારે મન એકજ વિચારની શ્રેણીમાં રાત્રિ દિવસ જોડાયલું રહે છે ત્યારે જ તે ફળ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આ ઉપરથી આપણે એટલું તો સિદ્ધ કરી શકીએ તેમ છીએ કે સુખ દુઃખનો આધાર મન ઉપર હોવાથી તેને શુભ સંસ્કાર ગ્રાહી કરવું.

મનને શુભ સંસ્કાર ગ્રાહી કરવાને માટે તથા તેના ઉપર પડેલા મલ, વિક્ષેપ અને આવરણ એ ત્રણ દોષોને ટાળવાને માટે આપણે પ્રથમ ઉપાય કરવા આવશ્યક છે. મનના એ ત્રણ દોષો જેમ નિષ્કામ કર્મ, ઉપાસના અને જ્ઞાનથી દૂર થાય છે. તેમ નિત્ય નૈમિતિક શ્રોત સ્માર્ત કર્મો કરવાથી તેમજ પ્રાણાયામ તથા પ્રાણાયામના અંગભૂત યમ, નિયમ, આસન, ધારણા, ધ્યાન, વગેરેના સાધનથી પણ તે દૂર થાય છે અને મન શુભ સંસ્કાર ગ્રાહી બને છે.

પ્રાણાયામ આ પ્રમાણે અપાર લાભને આપનાર હોવાથી તેને કેવી રીતે કરવો તેનું સ્વરૂપ શું છ વગેરે બાબતો આપણે હવે પછીના પ્રકરણોમાં ચર્ચીશું.

પ્રકરણ ૨ જું.

પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાણનો જે આયામ અર્થાત્ નિરોધ તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે.× સામાન્ય રીતે જણાવીએ તો આપણે જે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ તેનો નિરોધ કરવો અર્થાત્ તેને અમુક અમુક સાધનોની ક્રિયા કરીને રોકવી તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ટુંકમાં આપણા શ્વાસ પ્રશ્વાસનુ થોડો સમય રોકાણ કરવું એ પ્રાણાયામનું સહેલામાં સહેલું સ્વરૂપ છે.

અંગ્રેજી વિદ્યા ભણીને તેના પુરેપુરા સ્વરૂપને ન સમજનારા આધુનિક સ્વતંત્ર વિચારના મનુષ્યો આ પ્રમાણે પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ અત્ર વર્ણવેલું જોઈ તરતજ ભડકી ઉઠશે અને તરતજ બોલવા મંડી જશે કે છિટ? છિટ? કેવું હબંગ.? (ખોટું) શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ઉપર જીવનનો સઘળો આધાર છે. જ્યારે તે ક્રિયા બંધ થાય છે ત્યારે મનુષ્ય મૃત્યુ પામેલો ગણાય છે. અને આ સ્થળે એ શ્વાસને રોકવાનું લખ્યું છે એ શી રીતે બને શું શ્વાસને રોકીને આજે ને આજેજ સ્મશાન ભૂમીમાં જવું છે. આ પ્રકારના પ્રાણાયામ સંબંધમાં આક્ષેપના ઉદ્‌ગાર કાઢવા તેઓ મંડી જશે. પણ

× સરખાવો—प्राणोवायुरिति ख्यात आयामस्तन्निरोधनम् ।
प्राणायाम इति ख्यातो योगिनां योग साधनम् ॥

પ્રાણવાયુનું નામ છે અને તેના નિરોધને આયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ યોગીઓના યોગનું સાધન ગણાય છે. **તંત્રસાર.**

આવા આક્ષેપો કરવામાં તેઓ પોતે જાતેજ ગંભીર ભુલ કરે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને સ્મશાનભુમીમાં લઇ જનારી નથી પણ નવજીવનને આપનારી છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને અવનતિના ખાડામાં નાંખનાર નથી પણ ઉન્નતિના રથમાં બેસાડી ગગનમાં લઇ જનારી છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યના જીવનનો અંત આણતી નથી પણ તેને અજર અમર બનાવે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યના વિવિધ વ્યાધિ ટાળવામાં, તેને ઉન્નતિનો સાચો માર્ગ બતાવવામાં તેના સંસાર ભ્રમણના માર્ગમાં નેતા થવામાં એક સમર્થમાં સમર્થ સાધનભૂત થઈ પડે છે.

શરીરમાં થતા વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે જેમ કુશળ વૈદ્ય કડુ ઔષધ આપે છે તે લેવાનું શરૂઆતમાં જેમ કઠીન લાગે છે પણ પરિણામે લાભજ થાય છે તેમ આ પ્રાણાયામની ક્રિયા ઉપરથી જરા કઠીન લાગશે પણ તેનું પરિણામ માનવજીવનને વધારવામાંજ આવેછે.

જીવનને વધારનાર સાધન મનુષ્ય માત્ર શોધે છે. કેમકે જીવન એટલું બધું મોંઘુ છે કે પ્રસિદ્ધ કરોડાધિપતી રોકફેલર અથવા લોર્ડ મેયરની સંપત્તિ એક બાજુ મૂકો અને એક બાજુ જીવન મૂકો તો અવસ્ય જીવનની બાજુજ વધવાની હવે આવા અમૂલ્ય જીવનને વધારનાર સાધન પ્રાણાયામ સાધવામાં જો કે આરંભમાંજ કઠીનતા લાગે છે તો તેનાથી આપણે તેને મૂકી દેવું એ શોભાસ્પદ છે? કદાપી નહિ. એમાં તો આપણી કાયરતાજ છે. અને એવી કાયરતાથી ડરનાર મનુષ્ય એ ખરેખરો મનુષ્ય સંજ્ઞાને પ્રાપ્ત નથી.

ગમે તેટલાં વિઘ્ન આવે ગમે તેટલી કસોટીના પ્રસંગ આવે તોપણ જે તેનાથી ડરતો નથી. તેજ મનુષ્ય છે. મહાત્મન ભર્તૃહરી-

ના કહેવા પ્રમાણે **विघ्ने पुनः पुनरपि हन्यमाना** વિઘ્ન આવતાં તેનાથી ડરી ન જતાં આગળને આગળ વધવું એજ ઇષ્ટ છે. પોતાનું ઉત્તમ ધ્યેય ચૂકાવવાને માટે સાક્ષાત કોઈ દેવ આવીને આપણને કંઈ કહે તોપણ તેનાથી પોતાના ધ્યેયને ન ભૂલનાર મનુષ્યના કંઠમાં વિજયદેવી હારને પહેરાવે છે.

જર્મન પ્રસિદ્ધ નર કાઉન્ટ ઝેપલીન જેણે ઇ, સ. ૧૯૧૫ ના મહા યુદ્ધમાં આગળ પડતો ભાગ લીધો હતો તેના જીવનચરિત્ર ઉપર દ્રષ્ટિ કરતાં તેણે ઉડ્ડયન યંત્રો બનાવવામાં પોતાની સર્વ માલ મીલકતનો ભોગ આપ્યો હતો. છેવટે તેનો અપાર પરિશ્રમ જોઈ બર્લીનની સરકારે ૧૯૦૮ માં ૨૫૦૦૦ પાઉંડની મદદ આપી હતી. આ મદદથી ઉત્તેજીતઃ થઇ તેણે પૂર્વે બનાવતો હતો તેના કરતાં એક સારૂં ઉડ્ડયન યંત્ર તૈયાર કર્યું. હજી પણ દૈવી સત્તા તરફથી તેની કસોટી લેવાની બાકી હતી તેથી તે નં. ૪ નું ઉડ્ડયન યંત્ર ચલાવતાં અપઘાત થવાથી નાશ પામ્યું. આથી તેની નિરાશાનો પાર રહ્યો નહિ. લોકોએ આ વખત તેની સેવાની કદર કરી ૩૦૦૦૦૦ પૌંડની મદદ આપી. આ મદદને લીધે તેણે વળી પાછુ સુધારા વધારા સાથેનું યંત્ર તૈયાર કર્યું. અને ઉત્તરોત્તર બીજા કરતો ગયો. અને ૧૯૧૫ ના યુદ્ધમાં તે ઉડ્ડયન યંત્રો કે જેનાં નામ તેનાં નામ ઉપરથી ઝેપલીન રાખવામાં આવ્યા હતાં તેનો કમાન્ડર એાફ ચીફ થયો.

ફોનોગ્રાફની પ્રસિદ્ધ શોધ કરનાર મહાન નર એડિસનનું નામ તો સર્વના જાણવામાં હશે જ થોડા સમય ઉપર તેના કારખાનામાં આગ લાગી અને સઘળું બળી ગયું. આ પ્રમાણે થવાથી તેના મિત્રો તેને દીલાસો આપવા આવ્યા, ત્યારે તેણે પ્રસન્ન ચહેરે કહ્યું કે મારે

દીલાસાની કંઈજ જરૂર નથી. જે ગયું છે તેનાથી અધિક મેળવવાને માટે હું પૂર્ણ રીતે શક્તિવાન છું. મારા આત્માનું સામર્થ્ય કદી મર્યાદીત નથી.

પ્રયત્ન કરવામાં વિઘ્ન આવે તે છતાં તેનાથી ન ડરનાર બીજા પણ અનેક વીરપુરૂષોના દ્દષ્ટાંત આ સ્થળે આપી શકાય તેમ છે. પરંતુ તેની ખાસ આવસ્યકતા ન જણાવાથી આ એથીજ સંતોષ માની આપણા વિષયને આગળ ચલાવીએ છીએ.

વિઘ્ન માત્રની સત્તા આપણા મન ઉપર છે. પ્રસિદ્ધ કવિ મિલ્ટને કહ્યું છે કે મનુષ્યનું મન એજ તેના સ્વર્ગ અને નર્કની જગ્યા છે. તે પ્રમાણે આપણા આધારભૂત મનને જો આપણે આપણી સત્તા નીચે રાખીએ તો પછી આપણા ઉપર વિઘ્નની સત્તા તેનો કશો પણ અમલ ચલાવી શકવાની નથી. પ્રાણાયામની ક્રિયાથી મન આપણી સત્તા નીચે આવતું હોવાથી તે ક્રિયા સાર્થક છે.

આ સ્થળે એક ખુલાસો કરવાની જરૂર પડે છે કે જેમ દરેક વસ્તુને બે બાજુ હોય છે તેમ આ પ્રાણાયામની ક્રિયામાં પણ છે. તેને જે પ્રકારે આચારમાં ઉતારવી જોઇએ તે પ્રકારે આચારમાં ન ઉતારવાથી તે લાભને બદલે હાનિ કરે છે. પણ આમ હોવાથી તે ક્રિયા ગેરલાભને કરનારી છે એમ કહેવું જરા પણ વ્યાજબી નથી. સોમલ સાક્ષાત વિષ છે પણ જો તેને ઔષધ તરીકે શુદ્ધ કર્યા બાદ તેને માત્રાના પ્રમાણમાં ખવડાવવામાં આવે છે તો અમૃત તુલ્ય અસર કરે છે. અન્ન એ પોષણ આપનાર છે છતાં તેને અમિતપણે ખાવાથી વિષજ ઉત્પન્ન કરે છે. આજ પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયાના સંબંધમ પણ છે. અને તેથી પ્રાણાયામથી હાનિ થાય છે એમ

કહેવાય તેમ નથી. અન્નને પોષણ આપવાનોજ ગુણ છે પણ જો તેને વધારે ખાવામાં આવે છે ત્યારેજ ગેરલાભ થાય છે. તેમ પ્રાણાયામની ક્રિયાથી લાભજ થાય છે પણ જ્યારે તે બરોબર રીતે થઈ શકતી નથી ત્યારેજ લાભને બદલે નુકસાન કરે છે.

આપણું હિત અને અહિત આપણે જેવું સમજીએ છીએ તેનાથી પણ અધિક આપણા પૂર્વકાળમાં થઈ ગયેલા ઋષિ મુનિઓ સમજતા હતા. આપણા ઉપર અપાર અનુગ્રહ દર્શાવીને તેઓ વિહિત અવિહિત માર્ગોનું સ્ફોટન પોતાના ગ્રંથોમાં કરી ગયા છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા પણ આપણને અત્યંત જરૂરની હોવાથી તેનું સ્વરૂપ પણ તેઓ પોતાના ગ્રંથમાં લખી ગયા છે. આ ઉપરથી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે આ ક્રિયા આધુનિક સમયમાં નીકળી નથી. પણ પરા પૂર્વથી ચાલતી આવે છે. અને જે સત્ય હોય છે તે આખર પર્યંત ટકી રહે છે. અસત્ય ટકતું નથી તે નિયમ પ્રમાણે આ ક્રિયા મનુષ્યને ઉન્નતિ સાધનમાં ઉપયોગની હોવાથી અદ્યાપિ સુધી ટકી રહી છે.

ભગવાન પતંજલીએ પાતંજલ યોગસૂત્ર યાજ્ઞવલ્કયે યાજ્ઞવલ્કય સંહિતા. શંકરે શિવ સંહિતા. વસિષ્ઠજીએ યોગવાસિષ્ઠ વગેરે પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કર્યા છે તેમજ આ વિદ્યા સંબંધમાં બીજા હઠયોગ પ્રદીપિકા ગોરક્ષક શતક, સિદ્ધસિદ્ધાંત પદ્ધતિ ઇત્યાદિ સંસ્કૃત ગ્રંથો છે. અને તે સર્વ ઉપરથી એક જ સિદ્ધાંત નીકળે છે કે આ વિદ્યા વર્તમાનકાળની નથી પણ આદિ અનાદિ તથા સત્ય છે તેથી જ તેની સ્થિતિ છે.

આમ છતાં પણ વર્તમાન સમય તરફ જોતાં મનુષ્યને અલ્પ

સમયમાં અગાધ ફળ જોઈએ છે. પરંતુ તેના સંબંધમાં તેઓ એટલો વિચાર પણ નથી કરતા કે અલ્પ સમયનું ફળ પણ અલ્પજ હોય છે. જેમ કામનાનું સ્વરૂપ મોટું તેમ તેને માટે કરવાનો શ્રમ પણ મોટો તથાપિ દિલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે કે આ બાબત ઉપર કોઇ ધ્યાન આપવુંજ નથી. તેથી તેમને ફળ પણ મળતું નથી. પ્રયત્ન કરવા છતાં અમને ફળ કેમ નથી મળતું એવું માનનાર મનુષ્યના અંતઃકરણમાં હવે બરાબર રીતે સમજાયું હશે કે ફળ ન મળવામાં દોષ આપણો પોતાનોજ છે.

પ્રાણાયામનું ખરેખરૂં સ્વરૂપ હાલ કોઇ સમજતું નથી. સંધ્યા કરતી વખત માત્ર થોડીવાર નાક ઝાલીને બેસી રહેવું અને શરીર ઉપર પાણી છાંટવું એવો પ્રાણાયામનો પ્રકાર આજે ચાલતો જોવામાં આવે છે. આ પ્રકારથી કરેલો પ્રાણાયામ ઢંગધડા વગરનો હોવાથી તે મહાન ફળને શી રીતે પ્રકટાવી શકે ? ન જ પ્રકટાવે. આમ હોવા છતાં આપણે આ પ્રકારના કરેલા પ્રાણાયામનું મહાન્ ફળ મળશે તેવી આશા રાખીએ છીએ તે તદન ખોટીજ છે. બારણામાં બાવળનું ઝાડ વાવી પછી તેના કાંટા વાગે ત્યારે મિથ્યા સંતાપ કરવો જેમ ઉચિત નથી. કેમકે કાંટાનો ભય રાખવાનો હોત તો આ બાવળના ઝાડને વાવવાનું આપણને મન થાત જ નહિ તેમ આ ક્રિયા બરાબર સાધનપૂર્વક કરેલી ન હોવાથી યથાર્થ લાભને પ્રકટાવતી નથી. યથાર્થ લાભને પ્રકટાવતી નથી એટલુંજ નહિ પરંતુ કોઇ કોઇ પ્રસંગે તે લાભને બદલે હાનિને પણ પ્રકટાવે છે. ઇંદ્રવારણાં જેમ સ્વભાવથી કડવાં હોય છે તેને મીઠા થવાની આશા રાખવી વ્યર્થ છે. થોરનું ઝાડ વાવી તેમાંથી ગુલાબ ઉગશે એવી આશા રા-

એવી વ્યર્થ છે, તેમ પ્રાણાયામની ક્રિયા કશા પણ સાધન સિવાય ગમે તેમ કરી હોય અને તેનાથી મહાન ફળની આશા રાખી હોય તો તે આશા વ્યર્થજ છે. તે આશા આકાશ પુષ્પવત નકામી છે.

પ્રાણાયામની ક્રિયા એ બીજી સાંમાન્ય ક્રિયાના જેવી નથી, પણ એક મોટામાં મોટી ક્રિયા છે. તેના સ્વરૂપનો ચિતાર વૈખરીથી આપવો અશક્ય છે. આપણી જીવન દોરીનો સઘળો આધાર એના ઉપર છે. આ વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરનાર મનુષ્ય પોતાની જીંદગીના કર્તવ્યોને બરાબર સમજી શકે છે.

પ્રાણાયામ એ શું છે. અર્થાત્ પ્રાણાયામ કોને કહેવાય છે. તેની ટુંકી વ્યાખ્યા આ પ્રકરણને મથાળે આપણે સ્વરૂપમાં સમજાવી ગયા છીએ પ્રાણાયામનું આ ટુંકું સ્વરૂપ છે. આનાથી પણ અધિક તેના સ્વરૂપને આપણે ચીતરી શકીએ તેમ છીએ તથાપિ આ પુસ્તકના બીજા હવે પછીના પ્રકરણોમાં તેમ કરવામાં આવનાર હોવાથી અત્ર તે સબંધી વધુ પિષ્ટપેષણ કરવું યોગ્ય ગણ્યું નથી.

પ્રાણાયામ કરવાથી આપણને શું શું લાભ પ્રાપ્ત થાય છે તે જાણવું હવે અવશ્યનું છે. દૂધ પીવાથી આ લાભ થાય છે. અમુક પાક ખાવાથી પુષ્ટિ આવે છે. ઇત્યાદિ જેમ દરેક વસ્તુના લાભ હોય છે તેમ આ પ્રાણાયામના શા લાભ છે, તેને પ્રથમ જાણવા એ આપણી પ્રથમ ફરજ છે.

દરેક પ્રકારના વ્યાધિઓ, જેવા કે તાવ, ઉધરસ, દમ ક્ષય, વગેરે બીજા અનેક વ્યાધિઓ આ પ્રાણાયામના સેવનથી નાશ પામે છે. એવું એક પણ દુઃખ નથી, એવો એક પણ રોગ નથી, અને

એવી એકપણ પ્રતિકૂળતા નથી કે જેનો પ્રાણાયામના સેવનથી નાશ નહિ થાય. પ્રાણાયામના લાભ અસંખ્ય છે, તેને ગણતા પાર આવે તેમ નથી.

મનુષ્યે વરાળ ઉપર પોતાનું સ્વામીત્વ મેળવ્યું છે. પાણી ઉપર મેળવ્યું છે. તેમજ બીજી અનેક ચમત્કારી વસ્તુઓની શોધ કરી છે. પણ હજી તેણે એક વસ્તુ ઉપર પોતાનું સ્વામીત્વ મેળવ્યું નથી અને જ્યાં સુધી તે સામર્થ્ય તેણે મેળવ્યું નથી ત્યાં સુધી તેણે મેળવેલા સામર્થ્ય એક અગાધ મહાસાગર આગળ એક પાણીના ઘડા સમાન છે. અર્થાત્ એ સામર્થ્ય એટલું બધું ચઢીયાતું છે કે જેની આગળ આપણે મેળવેલા સામર્થ્યની ગણત્રી પણ નથી. આ સામર્થ્ય તે બીજું કંઈ નહિ પણ આપણાં જીવન ઉપર સ્વામીત્વ મેળવવું તે છે. જ્યાં સુધી એ સામર્થ્ય આપણે મેળવ્યું નથી ત્યાં સુધી આપણે અત્યાર સુધીમાં મેળવેલાં સામર્થ્યો નકામાં છે. કેમકે જેમ સંધ્યાનો રંગ થોડો સમય ટકી વીલાઈ જાય છે. તેમ આપણાં મેળવેલાં સામર્થ્યોને છોડીને આપણાં જીવનને છોડી તરતજ ચાલ્યા જવું પડે છે. માટેજ કહ્યું છે કે—

દશકંધર દુનિયાનો રાજા, જય વર્તાવ્યો ચારે પાસ;
નિજ કળ બળથી તપ પ્રભાવે, ધ્રુજાવી દીધું કૈલાસ.
આવી શક્તિ હતી પણ અંતે, જાનકી નાથે હર્યા પ્રાણ;
નિત્ય જીવનની શોધ વિનાની, અન્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન. ૧
ચિત્રકેતુ કરી હતો નરાધિપ, ચતુરા જેને એક કરોડ;
અવ્ય ભોગવ્યા ભોગ ભૂપાળે, નિત્ય નિત્ય નવલા હેઠે કોડ.

તે પણ તરૂણી તજી એકદમ, જઈને સુતો છેક શ્મશાન;
નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગ વીણ, અન્ય ભોગ સહુ ધુળી સમાન. ૨
નંદરાયનું અર્નગળ નાણું, આર્ય ગ્રંથ મધ્યે ઇતિહાસ;
ભર દરિયામાં ભરી દ્રવ્યને, હૃદય માનતો હર્ષ ઉલ્લાસ.
અંતે હરખી જમડે ઝાલ્યો, ઝડપ્યો એ રાજાનો જાન;
નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગ વીણ, અન્ય ભોગ સહુ ધુળી સમાન. ૩
અકબર કેરી જુઓ સાહેબી, હિન્દ દેશનો નાથ મહાન;
મેદ પાટના રાણા સાથે, કેંક દિવસ કીધું ઘમશાણ.
બાદશાહી તજી એયે ચાલ્યો, ફરી ગાદી પ્રતિ ન ધર્યું ધ્યાન;
નિત્ય જીવન વીણ બાદશાહી પણ, અરે ચતુર નર ધુળી સમાન. ૪
ઘણું જવું છે અન્ય પ્રકારે, મૃત્યુગમન કંઈ ઓર પ્રકાર;
મનની વાતો રહે મનડામાં, હૈડામાં તો હાહાકાર.
જગ ખાતર પ્રિયજીવન છે, નહિ જીવન ખાતર જગનું લ્હાણ;
નિત્ય જીવન વીણ શું જગત પણ એક દિવસ છે ધુળી સમાન. ૫
અન્ય વસ્તુ ફરી મળે જગતમાં, જીવન ઘડી ફરી મળે ન એક;
અમૂલ્ય વસ્તુ એવી મનુજીવન, જેમાં શુભ ગુણ ભક્તિ વિવેક.
અતિશય નિત્ય જીવન અર્થે, નિસ્પૃહ લાગે છે હજી વિદ્વાન;
નિત્ય જીવનની સ્પૃહા વિનાની, અન્ય સ્પૃહા સહુ ધુળી સમાન. ૬
કેંક શોધકો રેલ ચલાવે, કેંક ઉડાવે સદ્ય વિમાન;
મીલ એજંટો ફરી મોટરે, રાત્રિ દિવસ રે'છે ગુલતાન.
અણ ઈચ્છયું આવે જ્યાં મૃત્યુ, વિષમય દિન લાગે નાદાન;

નિત્ય જીવનની શોધ વિનાની, અન્ય શોધ સઉ ધુળી સમાન. ૭
જવું ઘટે છે ઉત્તર દિશમાં, લાગ્યા જાવા દક્ષિણ લોક;
અચળ વસ્તુ પર પ્રેમ કરો નહિ, અચળ વસ્તુ પ્રિય કરતા ફોક.
અમ આરંભો નિત્ય જીવનના, હોજોના હોછે જ્યાં શાન;
નિત્ય જીવનના આરંભ વીણના, અન્યારંભો ધુળી સમાન. ૮
સલિલવડે સહુ પશુ પંખી સહુ, વનસ્પતિની હોય હયાત;
એ જળનો સંગ્રહ કરવાને, પળભર યત્ન કરો નહિ ભ્રાત.
તેમજ મનુજીવનરૂપ જળથી, સુખમય ખાન તથા છે પાન;
નિત્યજીવન રૂપ જળ વિણ સર્વે, ખાનપાન છે ધુળી સમાન. ૯
બીજવાવીએ નિત્ય જીવનનાં, પૂર્ણ પણે કરીએ સદ્યત્ન;
અમને ચાતો અમ શિષ્યોને, પરંપરા મળશે ફળ રત્ન.
સદ્ફળની પ્રાપ્તિને અર્થે, શ્રી હરી થાજો કરૂણાવાન;
નિત્ય જીવનના યત્નવિનાના, અન્ય યત્ન સઉ ધુળી સમાન, ૧૦
પ્રભુ ભકતો પ્રાર્થો સઉ પ્રભુને, યાચો નિત્ય જીવનની હેલ;
જડવાદી જડને કેળવા લ્યો, વહવો નિત્ય જીવનની રેલ.
આત્મવાદી આત્મામાં પેખો, કયાં છે વિમળ જીવનનાં વાન;
નિત્ય જીવનના ધ્યાન વિનાનાં, અન્ય ધ્યાન સહુ ધુળી સમાન; ૧૧

આમ હોવાથી સર્વ કોઇ સહજ કબુલ કરશે કે જ્યાં સુધી જીવન ઉપર સ્વામીત્વ મેળવાયું નથી ત્યાં સુધી અત્યાર સુધીમાં મેળવેલા સામર્થ્યો માલ વગરનાં છે. આ જીવન સામર્થ્યને મેળવવું એ

આપણી ફરજ છે. દરેક મનુષ્યો આ સામર્થ્યને મેળવવા તથા પોતાના આયુષ્યને લંબાવવા પ્રયત્ન કરતા હોય છેજ. કોઈ અમુક પ્રયત્ન કરે છે તો કોઈ અમુક પ્રયત્ન કરે છે. તો પણ આપણે જોવું છે કે તેમાં તેઓએ પૂરેપૂરી માહિતી મેળવી હોય એમ જણાતું નથી.

આ જીવન સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો તથા પોતાના જીવનને જોઈએ તેટલું લંબાવવાનો રસ્તો એકજ છે. અને તે **પ્રાણાયામ** છે. આ પ્રાણાયામના સેવનથી મનુષ્ય પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે. આ જાણી આશ્ચર્ય થાય છે કે અહો ? પ્રાણાયામનો કેટલો બધો અમુલ્ય લાભ. પ્રાણાયામ ઘણા લાભ આપે છે તે તો આપણે જાણ્યું હતું પણ જે લાભની આગળ આ બધા લાભ તુચ્છ છે તેવો જીવનને દીર્ઘ કરવાનો લાભ પણ પ્રાણાયામમાં રહેલો છે. આ વાત જાણી આપણાથી સહસા બોલાય છે કે **પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં જે લાભ રહ્યો છે તે ઘણો જ મહાન છે.**

પ્રકરણ ૩ જું.

પ્રાણ અને જીવનનો સંબંધ.

પ્રાણ એજ જીવન છે. અને જીવન એજ પ્રાણ છે. મનુષ્યની છાયા જેમ મનુષ્યથી જુદી નથી પણ તેની સાથેજ છે. તેમ પ્રાણ એ જીવનની સાથે છે અને જીવન એ પ્રાણની સાથે છે. સૃષ્ટિ તરફ નજર કરો. અને જુઓ તમને શું જણાય છે? એક નાનું બાળક જન્મે છે ત્યારથી શ્વાસ લેવા મૂકવાના શરૂ કરે છે.

આ ક્રિયા જ્યાં સુધી તેનામાં ચાલતી હોય ત્યાં સુધી તેનું જીવન ગણાય છે. આ શ્વાસની ક્રિયા બંધ પડવાથી મરણ થયું ગણાય છે. ટુંકમાં પ્રાણ અને જીવનનો એટલો બધો નિકટનો સંબંધ છે કે તેઓથી કોઈ દિવસ પણ જુદા પડાય તેમ નથી. જેમ એક વર્તુલની અંદર બીજું વર્તુલ બીજાની અંદર ત્રીજું વર્તુલ એમ ઓતપ્રોત થઈને તે રહેલાં હોય છે. તેમ પ્રાણ અને જીવન એક બીજાથી ઓતપ્રોત થઈને રહેલાં છે. ગમે તેવા વિચારના ભેદવાળા મનુષ્યને પછી આ વાત તો કબુલ કરવીજ પડશે.

આપણા જીવનને ટકાવવા અર્થે આ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા આપણે કરવીજ પડે છે. આપણે કરવી પડે છે એટલુંજ નહિ પણ પશુ પક્ષીઓ સર્વને તેમજ વિજ્ઞાને સિદ્ધ કર્યા પ્રમાણે વનસ્પતિને પણ આ ક્રિયા કરવી પડે છે.

આ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ઉપર જીવનશક્તિનો સઘળો આધાર હોવાથી તેની ક્રિયા સાધવામાં આપણે જરાપણ ગફલત અથવા બેદરકારી રાખવાની નથી આવી ક્રિયા સાધવામાં જે ગફલત રાખે છે તે પોતાના જીવન ઉપર અંકુશ રાખી શકતો નથી, અને મરણ તેનો ગ્રાસ કરી જાય છે.

શ્વાસ જ્યાં સુધી લેવાય છે ત્યાં સુધી મનુષ્યનું જીવન ગણાય છે અને તે બંધ પડે છે ત્યારે તે મૃત્યુ પામેલો છે એમ કહેવાય છે ત્યારે પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ આ ક્રિયા કરી પોતાના શ્વાસોશ્વાસની ગતિ રોકી રાખતા તે મરણ પામેલા જ ગણાવા જોઈએ. પણ તેમ થયું નથી. ત્યારે અત્ર આમ વિપરીત કેમ? એ પ્રકારની શંકા

કેટલાક વાંચકોના મનમાં ઉત્પન્ન થવા પામે તેમ હોવાથી તેનું સમાધાન આપવું યોગ્ય ગણ્યું છે.

યોગીલોકો આ પોતાની શ્વાસોશ્વાસની ગતિને રોકતા તે અમુક ક્રિયા કરીને રોકતા. આ રોકાણ પણ હમ્મેશને માટે કાયમ રાખવાનું હોતું નથી. પણ તેમણે ધાર્યા પ્રમાણે એક અથવા બે દિવસ માટે જ હતું. તેઓ પોતાની ક્રિયામાં આગળ વધેલા હતા તેથી તેમનાથી ઘણો લાંબો વખત સુધી પોતાના શ્વાસને રોકી શકાતો. આ સ્પષ્ટીકરણ એટલા માટે કરવામાં આવ્યું છે કે જે મનુષ્યે પ્રાણાયામ શું છે તે જાણ્યું નથી. તેની પાસે કોઇ નાક દબાવી પાંચ મીનીટ બેસી રહેવાનું કહે તો તેને મરણ સમાન લાગે છે. તેવા મનુષ્યો પોતાની અનુભવની કલ્પના પ્રમાણે આ બે ત્રણ દિવસ શ્વાસ રોકવાની ક્રિયાને એક 'ગપાટક' ગણી હસી કાઢે તેટલા અર્થે આ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

અનુભવથી મનુષ્ય ઘણોજ આગળ વધી શકે છે. "બત્રીશ ઠોકર ખાવાથી બત્રીશ લક્ષણા થવાય છે." એ કહેવત પણ એટલા માટેજ પડી છે. મનુષ્ય જેમ જેમ સંસારમા રહે છે તેમ તેને સંસારમાં પડતાં દુઃખ સુખનો અનુભવ થાય છે. એક મનુષ્ય એક કામ ઘણીજ ઝડપથી કરી શકે છે. ત્યારે બીજું અમુક કામ બીજો મનુષ્ય ઘણી ઝડપથી કરી શકે છે. આ જોઈ આપણે બોલીએ છીએ કે ભાઈ સઉ સઉનો અનુભવ છે. આમ કહી જણાવવાનું તાત્પર્ય એ છે કે 'યોગી' લોકો બે ત્રણ અથવા તેથી પણ વધારે દિવસ પોતાની શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયાને રોકી શકે તે જાણી આપણે વ્યામોહને વશ થવાનું નથી, પણ એમ કલ્પના કરવાની છે

કે તેમાં તેમનો અનુભવછે તેથી તેઓ આટલા આગળ વધી શક્યાછે

આપણા આરોગ્યનો પાયો પણ આ શ્વસનવિધા ઉપર અવલંબીને રહેલો છે. મનુષ્ય પાણી અને અનાજ વગર કેટલાક દિવસ જીવી શકે પણ આ હવા વગર એક દિવસ પણ જીવી શકતો નથી હવાની આપણને ઘણીજ જરૂર છે. આ હવા આપણે આપણી નાસિકા દ્વારા લઇએ છીએ. આ શ્વાસ લેવા મૂકવાની જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે તે શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કહેવાય છે.

આ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા ઉપર આપણે સંપૂર્ણ પ્રકારે ધ્યાન આપી તેને જે પ્રકારથી કરવી જોઇએ તે પ્રકારથી કરીએ છીએ ત્યારે મન એ પ્રાણની સાથે સંયુક્ત દશામાં રહેલું હોવાથી મન ઉપર પણ આપણે નિગ્રહ કરી શકીએ છીએ. મન ઉપર નિગ્રહ થવાથી મોહ, લોભ, કામ ક્રોધ આદિ દુષ્ટ રિપુઓ જે આપણાં તનુ મંદિરમાં વાસ કરીને રહેલા હોય છે તે ત્યાંથી આપોઆપ ભાગી જાય છે. પ્રાણનો નિરોધ મનનો નિરોધ કરવાને પણ શક્તિવાન છે તે વાતની ખાત્રી એ દુષ્ટ રિપુઓનો આવિષ્કાર આપણામાંથી નાશ પામવાથી આ સ્થળે તરતજ થાય છે.

જે હવા શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે તેમાં ઓક્સીજન, હાઈડ્રોજન, અને નાઇટ્રોજન, નામના ત્રણ પદાર્થો આવે છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ આ વાત નિર્વિવાદ રીતે કબુલ કરે છે. આપણાં ઋષિ મુનિઓ આ ત્રણ પદાર્થ ઉપર એક ચોથો પદાર્થ પણ ગ્રહણ કરાતી હવામાં આવે છે એમ સ્વીકારે છે. આ પદાર્થથી રક્તાભિષણની શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત જીવન અને પ્રાણતત્વનું રક્ષણ થાય છે. અને જ્ઞાનતંતુઓ પોષાય છે.

આ પ્રમાણે બહારથી ગ્રહણ કરવામાં આવતી હવા શુદ્ધરૂપમાં આપણા શરીરમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા દ્વારા પ્રવેશે છે. તેની તેજ હવા પુનઃ આપણે જ્યારે શ્વાસ મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ ત્યારે અશુદ્ધ રૂપમાં બહાર નીકળે છે. આ અશુદ્ધ હવા પુન નવી હવા સાથે મળી જાય છે ત્યારે તેમાં રહેલા અશુદ્ધતાના પ્રમાણ દૂર થાય છે. ખુલ્લી હવા મેળવવાને માટે ઘરનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાની જરૂર કેટલી બધી છે તે આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે કેમકે જો બારીબારણા બંધ હોય અને આપણે ઘરનાં એક ઓરડામાં બેઠા હોઇએ ત્યાં આપણી શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયાવડે હવા અશુદ્ધ ક્રમે ક્રમે થતી જાય છે. ઓરડામાં થોડી સારી હવા હોય અને તેને આપણે શ્વાસ મૂકવાની ક્રિયા કરતી વખત અશુદ્ધ કરતા જઇએ છીએ તેથી તે ઓરડાની હવામાં ક્રમે ક્રમે શુદ્ધતાના પ્રમાણો ઘટવા માંડે છે.

આ પ્રકરણને મથાળે ટાંકેલા વિષય કરતાં આપણે ઘણાજ આડે માર્ગે ઉતરી ગયા છીએ. આ પ્રકરણનો ઉદ્દેશ પ્રાણ અને જીવનને શો સંબંધ છે તે બતાવવાનોજ છે, તે આપણે શરૂવાતમાંજ બતાવી ગયા છીએ તેથી હવાની આપણને કેટલી બધી જરૂર છે તે તથા બીજી આ સંબંધને લગતા કેટલીક બાબતો આ પ્રકરણમાં વર્ણવી બતાવાનું સાહસ કર્યું છે તે ક્ષન્તવ્ય છે.

પ્રાણ અને જીવનને પરસ્પર અત્યંત નિકટનો સંબધ હોવાથી ટુંકમાં કહીયે તો જીવન એજ પ્રાણ અને પ્રાણ એજ જીવન હોવાથી તે બન્ને ઉપર ઐક્યતા શી રીતે સ્થાપવી એવો પ્રશ્ન આપણને આ

સ્થળે ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેનું સમાધાન સહજમાં અપાય તેમ છે કે આ ઐક્યતા સ્થાપવાને એકજ સાધનની જરૂર છે. અને તે સાધન અન્ય નહિ પણ પ્રાણાયામજ છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

પ્રાણાયામથી જીવનની વૃદ્ધિ શી રીતે થઇ શકે છે.

પ્રાણાયામનું સેવન કરવાથી મનુષ્ય પોતાના આયુષ્યને ધારે તેટલું વધારી શકે છે. પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા હતા એ આપણા શાસ્ત્રના ગ્રંથ ઉપરથી આપણે સાંભળીએ છીએ. વિશ્વામિત્ર ઋષિએ સાઠ હજાર વર્ષ સુધી તપ કર્યું હતું. વસિષ્ઠ ઋષિએ આટલા હજાર વર્ષ તપ કર્યું હતું. ઇત્યાદિ દૃષ્ટાંતો આપણા શાસ્ત્રના ગ્રંથમાંથી પુષ્કળ મળી આવે તેમ છે. આ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવાનું કારણ તેઓ પ્રાણાયામનું સેવન કરતા હતા તેજ હતું.

પ્રાણાયામથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થઈ શકે છે, તે જાણીને આશ્ચર્યચકિત થશો નહિ તેમજ આ ગપછે એમ ગણશો નહિ. પ્રાણાયામથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ અવસ્ય થઇ શકે છે જ. તેમાં જરા પણ સંશય પ્રકટાવવાનો હોતો નથી. વિવેચન કરી આપણે આ વાતને સ્પષ્ટ કરીએ.

મનુષ્યના કર્મ પ્રમાણે પરમેશ્વર મનુષ્યનું આયુષ્ય મૂકે છે દૃષ્ટાંત તરીકે વાસુદેવ નામનો એક મનુષ્ય છે તેના કર્મ પ્રમાણે પરમેશ્વરે તેને ૫૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. અને શ્રીધર નામનો એક બીજો

મનુષ્ય છે તેને કર્મ પ્રમાણે ૫૫ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. હવે વાસુદેવ ૫૦ વર્ષને બદલે ૪૮ વર્ષ જીવે છે. અર્થાત્ તે બે વર્ષ ઓછું જીવે છે. અને શ્રીધર ૫૫ ને બદલે ૫૭ વર્ષ જીવે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું પરમેશ્વર એકને ૫૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપે તે ૪૮) વર્ષ જીવે અને બીજાને ૫૫ વર્ષનું આયુષ્ય આપે તે ૫૭ વર્ષ જીવે આ પ્રમાણે ભેદ શાથી પડયો તેનું કારણ જણાવો! ઉત્તર ઘણોજ સરળ છે.

પરમેશ્વર મનુષ્યના કર્મ પ્રમાણે મનુષ્યને આયુષ્ય આપે છે. તેઓ કર્મ સિવાય કોઇને કાંઈ વધારે ઓછું આયુષ્ય આપતા નથી. કેટલાક ભક્તોને આપે છે તે પણ તેમના ભક્તિરૂપી કર્મથી આપે છે. કર્મના નિયમને અનુસરી પરમેશ્વરે તે બંનેને ૫૦ અને ૫૫ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું હતું તેમાં વાસુદેવે અવિહિત કર્મો કર્યા તેથી તેનું આયુષ્ય ઘટ્યું, અને શ્રીધરના વિહિત કર્મથી તેનું વધ્યું.

આ મનુષ્યે આટલા વર્ષ આયુષ્ય ભોગવ્યું એવું જે કહેવામાં આવે છે તે શું છે અર્થાત્ આયુષ્ય એટલે શું? આયુષ્ય એટલે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા. એક મનુષ્યે ૫૦) વર્ષ આયુષ્ય ભોગવ્યું એટલે તેણે ૫૦) વર્ષ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરી. શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરવી તેનેજ આયુષ્ય ભોગવવું એમ કહીએ તો તે લેશ માત્ર પણ ખોટું નથી. કેમકે જ્યારે એ ક્રિયા અટકે છે ત્યારે મરણ થયલું ગણાય છે, તેથી આપણે આયુષ્યની સરળતા ખાતર વ્યાખ્યા બાંધીએ કે આયુષ્ય એટલે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા તો તે ખોટું નહિ ગણાય.

વાસુદેવ નામના મનુષ્યને દરરોજના ૨૧૬૦૦ શ્વાસના હિસાબથી ૫૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. વાસુદેવ હવે આ શ્વાસને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી પ્રતિદીન થોડા થોડા બચાવે તો તે પોતાનું

આયુષ્ય કેટલું વધારી શકે એ સ્પષ્ટ રીતે સર્વ કોઇને સમજાય તેમ છે. દરરોજ એ અમુક સમય શ્વાસને રોકતો હોય છે તો તે રોકેલા શ્વાસ તેને પાછળથી કામ આવે છે.

આયુષ્યની વૃદ્ધિ પ્રાણાયામથી થઇ શકે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું. હવે કેટલો સમય પ્રાણાયામ કરવાથી કેટલું આયુષ્ય વધે છે તે સંબંધી વિચાર કરીશું.

એક દિવસ અને રાત્રીના ૨૪) કલાકમાં એક મનુષ્યના ધારેલ કે ૨૦,૫૦૦ શ્વાસ લેવાતા મુકાતા હોય હવે આ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા એજ આપણું જીવન હોવાથી તેને આપણે પ્રાણાયામના પ્રયોગદ્વારા અટકાવી રાખીએ તો તેટલો સમય અર્થાત્ આપણે જેટલો સમય પ્રાણીને રોકી રાખ્યો હોય તેટલો સમય આપણા શરીરમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા નહિ ચાલેલી હોવાથી આયુષ્ય વધે એ દેખીતુંજ છે. વધારે સરળ રીતે સમજ પડે તે અર્થે લખવાની જરૂર પડે છે કે એક મનુષ્યને એક મીનીટમાં ૧૫ શ્વાસ પ્રશ્વાસ થાય છે. હવે જો તે એક મીનીટ પ્રાણાયામથી શ્વાસને રોકી રાખે તો તેના ૧૫ શ્વાસ જેટલું તેનું આયુષ્ય વધે છે.

પ્રાણાયામની વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની દરેક મનુષ્યને શાથી અગત્ય છે તે આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે.

પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થઈ શકે છે એવું આપણે આ પ્રકરણમાં સિદ્ધ કર્યું છે. પણ અત્ર કેટલાક યોગ વિદ્યાનું પુરેપુરૂં જ્ઞાન ન મેળવનાર મનુષ્ય તરફથી શંકા થવા સંભવે છે તેથી તે શંકા તથા તેનું સમાધાન આપી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

ઓક્સીજન એ આપણા જીવનને વધારનાર છે. અને કારણો-

નીક એસીડ આત્તથી આપણું જીવન ટુંકું થાય છે. અનેક ડોક્ટરો આ વાત માને છે. હવે આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં મુખ્યત્વે કરીને પ્રાણવાયુનું આપણે જેટલો સમય તે ક્રિયા કરીશું તેટલો સમય રોકાણ થવાનું. અને આ રોકાણ થવાથી બીજો શ્વાસ અને તેનાવડે ગ્રહણ કરાતી હવા ઓક્સીજન લઈ શકાવાની નહિ. અને કારબોનીક એસીડનું પ્રમાણ વધવાનું તેથી આપણાં શરીરને લાભને બદલે હાનિ થવાની. આમ હોવાથી પ્રાણાયાગની ક્રિયા લાભ આપનાર નથી પણ વાસ્તવીક રીતે નુકસાન કરનાર છે.

આ પ્રકારની શંકા તેઓ પ્રાણાયામનું સેવન કરનાર મનુષ્યના આગળ કરે છે અને તેમાં પોતે તે ક્રિયા નથી કરતા તેથી બુદ્ધિશાળી છે અને તેને કરનાર મૂર્ખ છે એવું સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તથાપિ આ પ્રમાણે કરવામાં તેઓ ભયંકર બે ભુલો કરે છે. એક તો પોતે પ્રાણાયામ જેવી ઉત્તમ વિદ્યાને એક ઢોંગ સમાન માને છે અને બીજી તેનાથી પણ મોટી ભુલ એ છે કે તેઓ જાતે તો આ ક્રિયાને સાધતા નથી પરંતુ જેઓ સાધે છે તેને પણ તેઓ પોતાનો હિતપ્રદ! ઉપદેશ આપી અટકાવે છે.

આપણાં આર્યઋષિ મુનિઓ પ્રાણને શક્તિરૂપે સ્વીકારે છે. હવે તેના સંબંધમાં આવતાં અર્થાત્ પ્રાણાયામનું સેવન કરતાં આપણે એ શક્તિતત્વના પરિચયમાં આવીયે છીયે. અને તેનાથી આપણને લાભ થાય છે. પ્રાણાયામની ક્રિયાદ્વારા એ તત્વના સંબંધમાં આવવાથી આપણા શરીરમાં રહેલા લોહીના એકેએક અણુમાં શુદ્ધિ થાય છે. અને ફેફસાં બળવાન થાય છે. લોહીમાં શુદ્ધિ થવાથી અને ફેફસાં બળવાળાં થવાથી આપણું શરીર સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન્ બનેછે

આ પ્રમાણે આપણાં ઋષિ મુનિઓનું માનવું છે એટલુંજ નહિ પણ હવે પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ આ વાતને સત્યરૂપે માનતા થયા છે. નીચેના વિવેચનથી તે અધિક સ્પષ્ટ થશે.

'સેનફ્રેન્સિસ્કો,' નામના માસિકપત્રમાં ડૉક્ટર આલ્બર્ટ જે એટકિન્સે પોતાની શોધખોળના પરિણામમાં જાહેર કર્યું છે કે રૂધીરનાં શુદ્ધિ કેવળ ઓક્સીજન વડેજ થાય છે એ માનવું સાચું નથી કેમકે એકલા ઓક્સીજન વડેજ તેની શુદ્ધિ થતી નથી પણ આપણા શરીરમાં એક વિદ્યુતશક્તિ રહેલી છે તેનાથી આ શુદ્ધિ સધાય છે. તે આગળ વધતાં જણાવે છે કે ફેફસામાં હવા ગ્રહણ કરનાર પુટ (Air Sells) ની ચામડીમાં થઈને ઓક્સીજન વાયુ લોહીમાં પ્રવેશતો નથી. અને લોહીમાંથી કાર્બન નીકળતો નથી પણ આ સેલ્સમાં થઈ નીકળે છે. ફેફસામાં જે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ચાલે છે તે વિદ્યુતમય છે.

ડૉક્ટર એટકિન્સ બીજું એ કહે છે કે આપણા શરીરમાં જે ઓક્સીજન તત્વ છે તે જે આહાર અને જળ આપણે ગ્રહણ કરીએ તેમાંથી આપણને પ્રાપ્ત થાય છે અને રૂધિરમાં પ્રવેશવાને તે યોગ્ય થાય તે પૂર્વે પચનક્રિયાવડે તેની વિશુદ્ધિ થવાની અત્યંત અગત્ય હોય છે. તેઓ કહે છે કે શ્વસનક્રિયા સમયે હવા લેનાર પુટમાં જે રાસાયણિક ક્રિયા ચાલે છે તે વડે હવામાં રહેલા ઓક્સીજનનો અમુક ભાગ ઉપયોગમાં લેવાય છે અને આ ક્રિયાથી ઉત્પન્ન થયેલો ક્યગે કારબન ડાયોક્સાઈડરૂપે બહારનીકળી જાય છે. તેમણે આ કેટલાક પ્રયોગ કરી દર્શાવી આપ્યું છે કે વીજળીવડે અશુદ્ધ લોહીને ધોરી નસોમાં વહેતા રૂધિરના જેવાજ વર્ણનું શુદ્ધ કરી શકાય છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી આપણે પ્રાણાયામનું સેવન કરીએ તો તેથી કારબોનીક એસીડનું રોકાણ થાય તેથી લાભને બદલે હાનિ થાય એ માનવું કોઇ રીતે વ્યાજબી નથી. વળી આ સાથે એક મહત્વની બાબત યાદ આવે છે. અને તે નીચે પ્રમાણે છે. પ્રાણાયામ કરવાનો સમય ઘણું કરી સવારમાં પ્રાતઃકાળે રાખવા યોગ્ય છે. એમ કહેવામાં આવ્યું છે તેનો હેતુ એ છે કે પ્રાતઃકાળે આપણે સ્નાન શૌચાદિથી પરવારી શુદ્ધ થઇ બેઠા હોઇએ તે વખત આપણા શરીરમાં કારબોનનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોય છે. અને તે વખતમાં સંધ્યા તથા પ્રાણાયામ કરવાથી કારબોનની નુકસાનકારક અસર આપણને થતી નથી.

જેમ નદીમાં ભરતી આવતાં તેમાં એકદમ પાણી વધી જાય છે. અને તે અમુક સમય સુધી રહે છે તેમ આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી પણ આપણા શરીરમાં બળની તથા જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે. અને આપણે પ્રાણાયામ જેટલા પ્રમાણમાં કર્યો હોય છે તેટલા પ્રમાણમાં તે આપણામાં ટકી રહે છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

પ્રાણાયામ સંબંધી પશ્ચિમના વિદ્વાનના મતો.

પ્રાણાયામની વિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એ મનુષ્યને ઘણું અગત્યનું છે અને તેથી તેને સાધવા આપણા પ્રાચિનઋષિ મુનિઓ ઉપદેશ કરી ગયા છે. એ આપણે આગળ સિદ્ધ કરેલું હોવાથી આ

સ્થળે આપણે પશ્ચિમના વિદ્વાન મનુષ્યના આ સંબંધમાં શાશા મત છે તેનું વિવેચન કરીશું. થીઓસોફીકલ સોસાયટીના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન મી૦ લેડબીટર પોતાના ' પ્રાણઓર વાઇટાલીટી ' નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે.

મહાત્મા જીસસ ક્રાઇસ્ટ એક જગ્યાએ બોલ્યા હતા કે ઇશ્વરના ધામની ખોળ કરો, અને તેના સદ્વર્ત્તનને જાણો. પણ આ જાણવાને માટે પ્રથમ તમે તમારા શરીરને સુધારો. તેમજ બુદ્ધ ભગવાનનું વચન છે કે નિરવાણપદના માર્ગ ઉપર ચાલવા માટે પ્રથમ સંપૂર્ણ આરોગ્યની જરૂર છે. આ બંને સમર્થ મહાત્માના કથન ઉપરથી આપણે એક બોધ ગ્રહણ કરી શકીએ તેમ છીએ અને તે એજ છે કે સર્વોત્તમપદની પ્રાપ્તિને અર્થે પ્રથમ આપણે આપણા શરીરને સુધારવું જોઇએ.

શરીરને સુધારવાના ઘણાં સાધનો છે પણ મુખ્ય સાધન તરીકે તેમાં આપણે વિદ્યુતમય સામર્થ્ય ભરવું તે છે. આ આપણું શરીર વિદ્યુતમય કિરણોથીજ બનેલું છે. પંચમહાભુત, પૃથ્વી, પાણી, આકાશ વીગેરે તેના પદાર્થો છે. અને તે પ્રત્યેકમાં વિજળી રહેલી છે. આ વિદ્યુતમય સામર્થ્ય દરેક મનુષ્યમાં હોય છે જ. કોઇમાં થોડું તો કોઇમાં વધારે આ પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિમાં તેનો પ્રકાશ પડેલો હોય છે. આ પ્રકાશ જેટલા પ્રમાણમાં આપણામાં હોય છે તેટલા પ્રમા-ણમાં આપણને બળ ઓજસ ઇત્યાદિ પ્રાપ્ત હોય છે. મહા પુરૂષમાં દિવ્ય ઓજસ હોય છે અને આપણે તેમનાથી દૂર બેઠા હોઇએ છીએ પણ તેમના ઓજસના પ્રભાવથી આપણે અંજાઇ જઇએ છીએ તેનું કારણ પણ તેમનામાં આ વિદ્યુતમય સામર્થ્યનો ઘણોજ અવિ-

ષ્કાર થએલો હોય છે તેજ છે. આ સામર્થ્યનો તેમનામાં આવિષ્કાર થએલ હોવાથીજ તેમના આશ્રમમાં આવતા વાઘ, સિંહ. વીગેરે હિંસક પ્રાણીઓ તેમને જરા પણ ઇજા કરતાં નથી અને પોતાના હિસંક સ્વભાવને ત્યજી દે છે.

આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આ સામર્થ્યમાં વૃદ્ધિ કરવાની જરૂર છે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું હવે તે શી રીતે મેળવી શકાય તેમ છે તે આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તે અયોગ્ય નથીજ.

મારી ખાત્રી થઈ છે કે આ વિદ્યુતમય સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરવાના દરેક સાધનોમાં એક મોટું સાધન **પ્રાણાયામ** છે. પ્રાણાયામના સેવનથી આ સામર્થ્યમા આશ્ચર્યકારક રીતે વૃદ્ધિ થએલી જોવામાં આવે છે. કેમકે પ્રાણ અને વિદ્યુત બંનેને નીકટનો સંબંધ છે અથવા તેનાથી આગળ ચાલતાં જણાવીએ તો તે બંને એક રૂપજ છે. અને તેથી જો તમારે તમારા શરીરને સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન્ બનાવવું હોય, તેને ઓજસવાળું કરવું હોય, તથા અંતે પરમાત્માના પરમધામને જાણવું અને પ્રાપ્ત કરવું હોય તો સઘળા પ્રયત્ન છોડીને એક **પ્રાણાયામનું** સેવન કરો. યોગશાસ્ત્ર નામના પુસ્તકમાં એક સ્થળે લખવામાં આવ્યું છે કે.

"Oh, ye mortals, study the Science of Breathing, learn the secret of controlling Prana or the vital energy; strive diligently to regulate the abreath; for the control of Prana will bring all hapiness, earthly and spiritual, and through it will come perfect health, mastery of the body,

and that Supreme Bilss which is eternal and everlasting."

—*Yog Shastra.*

ભાવાર્થ અરે ઓ ભુલોકના મનુષ્યો તમે તમારા સુખને માટે પ્રાણાયામ અને શ્વસનવિદ્યાકલાનું જ્ઞાન સંપાદન કરતાં શીખો. શ્વસનવિદ્યાનું જ્ઞાન બરોબર જાણો. તથા તેને નિયમિત કરવાનો ખંતથી અભ્યાસ કરો. પ્રાણ ઉપર કાબુ મેળવવાથી વ્યવહાર અને પરમાર્થના ઐહિક અને આમુષ્મિક સુખો પ્રાપ્ત થાય છે અને તે દ્વારા શરીરનું આરોગ્ય તથા તેના ઉપર સત્તા મેળવી શકાય છે. અને તે દ્વારા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

—યોગશાસ્ત્ર.

સર વીલીયમ ક્રુકસ, સર ઓલીવર લોજ. ડૉકટર લાયોનેલ એસ બીલ, વાગેરે બીજા પ્રસિદ્ધ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આ પ્રાણાયામની વિદ્યા સંબંધી ઘણી માનની દૃષ્ટિથી જુએ છે અને તેનાથી મળતા લાભને પોતે સ્વાનુભવની ક્રિયા કરી જનસમુદની ઉપયોગીતા અર્થે પ્રકટ કરે છે. પણ તે સર્વનું વર્ણન કરવા જતાં ઘણો વિસ્તાર થઈ જાય તેમ હોવાથી પ્રોફેસર ગેટ્સના આ સંબંધમાં શું વિચાર છે તે અલ્પમાં જણાવી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

"આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તેની અસર આપણાં શરીર અને મન ઉપર થાય છે તે હવે સારી રીતે સિદ્ધ થએલું હોવાથી મનુષ્યે પોતાના વિચારને શુદ્ધ કરવાને કોઇ પણ સત્ક્રિયા પ્રત્યેક દિવસમાં અમુક ટાઈમે કરવાની અત્યંત જરૂર છે. અને મને સમજાય છે કે આર્યઋષિ મુનિઓએ આ ઉદ્દેશને લક્ષમાં રાખીનેજ સંધ્યા અને પ્રાણાયામની સ્થાપના કરી હશે.

પ્રાણાયાંમની ક્રિયા કરતી વખત આપણું મન એકાગ્ર થઇ તે વિષયમાંજ જોડાતું હોવાથી તેને સારા વિચારો સ્ફુરી શકે છે. અને આમ હોવાથી પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને અત્યંત જરૂરની છે.

પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠું.

પ્રાણ સંબંધી અધિક માહિતી.

આપણે જે શ્વાસ પ્રશ્વાસ લઇએ છીએ અર્થાત્ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ. તેનું અમુક સમય સુધી સાધનોદ્વારા રોકાણ કરવું એ પ્રાણાયામનું પ્રથમનું બાહ્યસ્વરૂપ છે અને તેનું વર્ણન આપણે આ પુસ્તકના પ્રાણાયામ એ શું છે એ નામના બીજા પ્રકરણમાં કરી ગયા છીએ. તેજ વખત આપણે જણાવ્યું હતું કે આ સંબંધી વધુ હકીકત આગળ ઉપર કહેવાશે તેથી આજે આ પ્રકરણમાં તે માહિતી આપવાનો યોગ આપણને પ્રાપ્ત થયો છે.

મનુષ્ય શરીર એક ચમત્કારિક યંત્ર છે તે વાત અમે કબુલ કરીયે છીએ, પરંતુ કોઈ માનવ કૃત યંત્ર જેવું તે નથી. "It is a self moving, self regulating, self adjusting, vital machine governed by will power and intelligence." મનુષ્ય શરીર સંકલ્પબળ અને બુદ્ધિના અમલ નીચે પોતાની મેળે ચાલતું, પોતાની મેળે ગોઠવાતું અને સ્વનિયંત્રિત એક જીવતું યંત્ર છે. એક ચેતનમય બીજક, કે જેમાં સ્વભાન સંકલ્પબળ અને વિચાર શક્તિ પૂર્ણપણે નિગૂઢ રૂપે રહેલાં હતાં, જેમાં સાધન

મળતાં મનુષ્યની સ્વભાવસિદ્ધ સર્વ માનસ ક્રિયા (બધા પ્રકારનાં સ્ફુરણો, ઇચ્છાઓ, લાગણીઓ અને વિચારો સાથે) કરવાની શક્તિ હતી તે બીજકથી મનુષ્ય ઉત્પન્ન થયેલ છે. ચેતનબીજ એટલે જીવન અને મનની નિગૂઢ શક્તિઓવાળું પ્રકૃતિ પદાર્થમાંથી બંધાયલું બીજ જો કે નાના મોટા શરીર વિના જીવ પોતે દુનિયામાં પ્રકટ રીતે કાર્ય કરી શક્તો નથી; તોપણ આપણને સામાન્ય રીતે જણાયલો કોઇ બળ જેવો તે નથી; તે ઉષ્મા (ગરમી) વિદ્યુત (વીજળી) ચુંબક કે અણુઓના આકર્ષણ જેવું તે બળ નથી; ઉલટું પ્રાણ એક એવું તત્વ છે કે જે દૃશ્ય જગતની સર્વ સ્થૂળ શક્તિઓ પણ અમલ ચલાવી તેમને સ્વેચ્છાનુસાર નિયંત્રિત કરે છે. સ્નાયુમાં રહેલી શક્તિ એ ક્યારે અને કયી રીતે ક્રિયા કરવી તે સંદેશો પહોંચાડનાર વિદ્યુત પ્રવાહને જ્ઞાનતંતુઓમાં વહેવડાવનાર આ એક " તાર માસ્તર " છે સર્વ પ્રકારની અનૈચ્છિક સ્વનિયંત્રિક શારીરિક ક્રિયાઓને તે સમાન રાખે છે, અને આખા શરીર તેમજ તેના ન્હાનામાં ન્હાના ભાગ પર રાજ્ય ચલાવે છે અને સર્વ જીવનવ્યવહારના સારરૂપ તે શરીરનો એક ખાસ ભાગ કે જેની મારફત તે મુખ્યત્વે કરીને ક્રિયા કરે છે. અને બીજી સર્વ શક્તિઓમાંથી આ બળને ઓળખાઇ આવે તેવી રીતે જુદું પાડવા માટે, તેને એક જાતી અને હેતુવાળું કરવાને, અને પ્રકટ થવાનું સાધન પુરૂં પાડવાને જેની ખાસ બનાવટ કરવામાં આવી છે તે અવયવ કરોડ રજ્જુ અથવા કેટલાક પ્રાણિઓમાં તેની જગાએ કામ કરતો તેના જેવોજ કોઇ ભાગ હોય છે.

આવી અદ્‌ભુત અદૃશ્ય શકિતને આપણાં શાસ્ત્રોમાં પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. આ ગુપ્તબળ વિષે વિવેચન કરી, તેની ઉત્પત્તિ

કરી, તેની ઉત્પત્તિ અને લક્ષણ સમજાવી, તેના ઉપર કાબુ મેળવી તેનો સંચય કરીને વિલક્ષણ ચમત્કારિક વ્યતિકરો અને પરિણામો કેવી રીતે ઉપજાવવાં તે શીખવનાર યોગશાસ્ત્રનો જે ભાગ છે તેને **પ્રાણાયામ અથવા શ્વસનશાસ્ત્ર** કહેવામાં આવે છે. પ્રાણનો અર્થ માત્ર શ્વાસ પ્રશ્વાસ કરનાર લોકો પોતાનું અજ્ઞાનજ પ્રગટ કરે છે. આપણાં ઉપનીષદોમાં લખેલું છે કે પ્રાણ એ જડ ચેતન સર્વ પદાર્થોમાં જીવન, ક્રિયા અને ગતિનું મૂળ અને કારણ છે. સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ, જંતુઓ પોરા વિગેરેથી માંડીને છેક મનુષ્ય, ગ્રહો અને સૂર્યમંડળો પર્યંત જ્યાં યત્ કિંચિંત પણ ક્રિયા, જીવન કે મનની પ્રતિતી થાય છે, ત્યાં ત્યાં આ સર્વ વ્યાપક પ્રાણજ કામ કરી રહેલ હોય છે. પ્રાણ એક છતાં જૂદી જૂદી ક્રિયા કરવાથી અનેક રૂપે દેખાય છે પ્રકૃતિક, રસાયણિક, અને માનસ વિગેરે સર્વ બળનો તે જનક છે. આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર તેને કુદરતની સર્વ શક્તિઓના અંતિમરૂપ તરિકે વર્ણવે છે. તે અવિનાશી છે, અને તેથી જે અનેક રૂપોમાં તે પ્રગટ થાય છે તે રૂપો કે આકારોના નાશ થવા છતાં તે પોતે તો અખંડ અને અમર રહે છે. પરંતુ તેને માત્ર અણુઅણુ વચ્ચેના આકર્ષણ કે સંલગ્નત્વ (Molecular Attraction) તરિકેજ ગણી કાઢવાની ભૂલ થવી ન જોઇયે; કારણ આવા આકર્ષણ કરતાં તે ઘણુંજ સૂક્ષ્મતર છે; તે કોઈ પણ રીતે જોઇ અડકી, જોખી, માપી, કે પકડી શકાય તેવું નથી.

મૂળવિશ્વના (creation)ના આરંભ પૂર્વે આખું વિશ્વ અબાધિત અવ્યક્ત રૂપમાં હતું અને તે સમયે તેમાં પ્રાણરૂપી આદ્યશક્તિ સુષુપ્તાવસ્થામાં ગૂઢ રૂપે રહેલી હતી એમ વેદાંતશાસ્ત્ર કહે છે.

પશ્ચિમના સાયન્ટીસ્ટોની પેઠે જડમાંથી ચેતનની ઉત્પત્તિ થયેલી માનવાની બેવકૂફી ભરેલી ભૂલ આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર કરતું નથી. યાંત્રિક શક્તિઓથી પ્રાણુ કે જીવની ઉત્પત્તિ થવાનો ખોટો સિદ્ધાંત તેને કબૂલ નથી, પરંતુ ઉલટું તે જણાવે છે કે પ્રાકૃતિક અને રાસાયણિક શક્તિઓથી સાથે સાથેજ તે ક્રિયા કર્યા કરે છે, ખરી રીતે જોતાં તો સૃષ્ટિની સર્વ શક્તિઓ માત્ર એક ચૈતન્યમય પ્રાણુ બળનાંજ ભિન્ન ભિન્ન પ્રગટ રૂપો છે; જો કે કેટલાક પદાર્થવિજ્ઞાની અદ્વૈતમતાવલંબીવિદ્વાનો એવું માનવા લાગ્યા છે કે સર્વ જાતની શક્તિઓ અને પ્રકૃતિ માત્ર એકજ મૂળ કારણુ અથવા એકજ અવિનાશી ઉત્પન્ન થયાં છે, તોપણુ તેઓ તેજ વખતે તે મૂળ શક્તિમાં પ્રાણુ કે જીવનની હયાતી કબુલ રાખતા નથી, અને તે શક્તિ જડ કે જીવ રહિત (Non-Living) છે એમ જાહેર કરે છે. જડ પ્રકૃતિની કોઈક પ્રકારની ગતિને લીધે જીવ કે પ્રાણુ ઉત્પન્ન થાય છે એમ સાબિત કરવા તેઓ મથે છે, પરંતુ વેદાન્તશાસ્ત્ર તો ચોખ્ખી રીતે જણાવે છે કે સૃષ્ટિની એકેએક વસ્તુ ફક્ત એકજ અદ્વિતીય મૂલ પ્રકૃતિમાંથી ઉત્પન્ન થઇ છે અને આ મૂળ પ્રકૃતિમાં પ્રાણુ અથવા વિશ્વવ્યાપી મન, બુદ્ધિ અને સ્વભાન અવ્યક્ત રૂપે રહેલું હતું. આ સર્વ કદાચ એક એકને આધારે કામ કરતાં હશે; પરંતુ જેવી રીતે આ સર્વ મનુષ્યમાં જન્મથીજ રહેલાં હોય છે તેવીજ રીતે વિવિધ શક્તિઓનાં અસંખ્ય રૂપાંતરો એકજ નિત્ય શાશ્વત ચૈતન્ય સ્વરૂપ વિરાટ ભગવાનમાં નિવાસ કરી રહેલ છે. કહેવત છે કે "પિંડે તે બ્રહ્માંડે."

આગળ કહી ગયા તેમ યોગશાસ્ત્રનો એવો સિદ્ધાંત છે કે જ-

ગતની સર્વ પ્રગટ શક્તિઓનું મૂળ કારણ પ્રાણ છે. પ્રકૃતિનાં અણુઓ કયા બળને લીધે ધ્રુવ તથા ગતિ કરી રહ્યાં છે? આનો કંઈ પણ જવાબ પાશ્ચાત્ય સાયન્ટીસ્ટો આપી શકતા નથી; પરંતુ આપણા આર્યયોગીઓ તો તુરતજ જણાવે છે કે "સર્વવ્યાપી જીવનમય પ્રાણબળ વડે" જે બળ એક અણુ કે પરમાણુમાં જરીઓ કે આંદોલનો ઉત્પન્ન કરે છે તે બળ વિશ્વવ્યાપક પ્રાણતત્ત્વ કે ચેતન રસનું એક પ્રકારનું રૂપાંતર છે. આજ પ્રાણ વળી ચેતન બીજક (Gorm of Life) ને દૃષ્ટ જગતમાં ક્રિય કરવાનું, તેનાં 'સેલ' નાં અણુઓમાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરવાનું અને તેને ઘટતું બંધારણ ઘડી આપી તેને કાંઈ કાંઈ ઇજા થયેલી હોય તે સુધારી દેઇ પોતાના જેવીજ અન્યપ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું બળ આપે છે. તે ચેતન અણુઓ, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને કીટ આદિથી માંડી છેક મ્હોટામાં મ્હોટા મનુષ્ય પર્યંતમાં વિવિધ પ્રકારની ક્રિયા કર્યા કરે છે. તે મન સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે, કારણ કે વૃદ્ધિક્રમમાં તે ચેતનબીજક જે જે મનની ક્રિયા અને બુદ્ધિ ચાતુર્ય બતાવતું જાય છે તે તે સર્વનો 'મન' શબ્દથી સાધારણ રીતે ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. જીવનક્રિયા, અને માનસ વ્યાપાર એ ખરી રીતે જોતાં એકજ પ્રાણનાં બે જૂદાં જૂદાં રૂપ છે. ચેતનબીજમાં મન અને જીવનબળ બન્ને હોય છે, અને આ બન્ની કાર્યપદ્ધતિ એક સરખીજ હોય છે. યોગશાસ્ત્રમાં મન અને પ્રાણનો પરસ્પર સબંધ ઘોડેસ્વાર અને ઘોડાના જેવો વર્ણવવામાં આવ્યો છે, જેમાં પ્રાણરૂપી અશ્વપર પ્રત્યેક વ્યક્તિનો મનરૂપી સ્વાર સ્વારી કરે છે. મનુષ્ય શરીર એક "સ્વયંચલનયંત્ર" (Automobile) ની માફક કામ કરે છે એટલે કે પ્રાણબળને

લીધે તે યંત્રને અંદરથી ગતિ મળે છે અને મનરૂપી ચતુર હાંકનાર તેને સ્વેચ્છાનુસાર જ્યાં લઇ જવું હોય ત્યાં લઈ જાય છે. જો પ્રાણ અથવા જીવનતત્વ આંદોલન પેદા કરવાનું બંધ કરે છે તો શરીર-યંત્રની ગતિ અટકી પડે છે. તેજ પ્રમાણે વળી, જો પ્રાણનાં આંદોલનો શરીરમાં પ્રસરતાં બંધ પડે છે તો આ સ્થૂલ ભુવનપર મન કામ કરી શકતું નથી. આજ કારણથી મનની શક્તિઓને સ્થૂલ ભૂમિકા પ્રકટ થવા માટે પ્રાણને મુખ્ય સાધન ગણવામાં આવે છે.

આત્માની દિવ્ય શક્તિઓને પ્રગટ થવાનું સ્થૂલ શરીર એ એક સાધન અથવા યંત્ર છે. જ્યારે આત્માને સ્થૂલ ભૂમિકાપર પોતાની શક્તિઓ પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ત્યારે પ્રાણની મારફત પોતાને અનુકૂળ અને સર્વ ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરી શકે તેવું એક શરીર બનાવે છે. જો કોઇ જીવતા પ્રાણીના મનની ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે તો તરતજ તેના શરીરના જ્ઞાનપરમાણુઓના બંધારણ અને રચનામાં પણ તેવોજ ફેરફાર થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન વિદ્વાન શોધકોએ તરેહવાર શોધો કર્યા છે. જે ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે કે શરીરની રોગી કે નિરોગી હાલતનો અને અવયવ ઇંદ્રિય આદિની યોગ્યાયોગ્ય ક્રિયાનો સર્વ આધાર મનના શુભાશુભ વ્યાપાર પરજ રહેલો છે. મનના અયોગ્ય વ્યાપારથી નિઃસંશય કેટલાક વ્યાધિઓ પેદા થાય છે, કારણ કે મન જ્યારે અયોગ્ય વિચાર કરતું હોય છે ત્યારે પ્રાણનો પ્રવાહ શરીરમાં સમાનપણે વહી શકતો નથી; અને આ રીતે શરીરનાં સર્વ અણુઓને જીવન આપનાર પ્રાણપ્રવાહમાં વિક્ષેપ પડવાથી શરીરના જૂદા જૂદા ભાગનાં અણુઓ જુદી જુદી ત્વરાએ આંદોલીત થવા લાગે છે, અને તેથી શરીરના સમતોલપણા-

નો ભંગ થઇ અસ્વાસ્થ અને વિવિધ વ્યાધિઓ પેદા થાય છે. એથી ઉલટું જ્યારે પ્રાણબળનો પ્રવાહ સમાનપણે વહન કરતો હોય છે, ત્યારે મનની ક્રિયા પણ સ્વાભાવિક રીતે ચાલ્યા કરેછે. રોગી શરીરની મનપર જેટલી અસર થાય છે તેટલીજ અસર અવશ્ય મનની શરીરપર થાય છે. જે માણસ પોતાના મનની ક્રિયા ઉપર કાબુ રાખી શકે છે તે પોતાના પ્રાણબળનો સંચય કરી, શરીરને નિરોગ રાખી શકે છે; તેવીજ રીતે જે માણસ પ્રાણના પ્રવાહને નિયમસર વહેવરાવી શકે છે તેને નિરોગી અને શાંત મન રાખવાનું ગુપ્ત રહસ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રમાણે જે મનુષ્ય પોતાના શરીર અને સંયમી પુરૂષ પોતાની જાતનો માલેક અને જીવંત રાજ્યનો ધિમંત રા થઇ શકે છે. પરંતુ જે મનુષ્ય પોતાની જાતને સંયમમાં રાખી શકતો નથી તે તો અનેક મનોવિકારો, ઇંદ્રિયવિષયો, ધન, મિલકત, આબરૂ અને બીજી સર્વ સ્થૂલ વાસનાઓને વશ વર્તનાર નીચ ગુલામ બની જાય છે. તેમજ વળી જે લોકો પોતાના પ્રાણબળ નિયમમાં રાખી શકતા નથી તેઓ હમેશાં દુઃખી હોયછે કારણ કે તેઓના મન અથવા શરીરની હાલત હમેશાં બગડેલી રહે છે.

મનની દરેક અનિયમિત ક્રિયા જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્રમાં રસાયણિક અને પ્રાકૃત્તિક ફેરફાર પેદા કરી, પછી શરીરની બહિર અને અંતરિંદ્રિયોમાં અને છેવટે આખા શરીરમાં અસ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. આ સિદ્ધાંતની સત્યતા શરીરની ભિન્ન ભિન્ન ઇંદ્રિયોમાં પેદા થતા રસોના ગુણનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોતાં સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે. અને તેમાં ખાસ કરીને મનુષ્યના શ્વાસનું પૃથક્કરણ કરતાં

તો આ વાત સહેલાઈથી સાબિત કરી બતાવાય છે. ક્રોધ કે અન્ય કોઇ તિવ્ર આવેગથી ઉશ્કેરાઇ ગયેલા એક માણસના શ્વાસને જો આપણે બારીકાઈથી તપાસી જોઇશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે તે વખતે તો તેનું આખું શરીર વિષમય બની ગયેલું હોય છે. એક રસાયણશાસ્ત્રીએ કોઇ એવું એક 'સોલ્યુશન' બનાવ્યું છે કે જેનાથી ભરેલી એક કાચની નળીમાં જો એક માણસનો શ્વાસ મૂકવામાં આવે તો તે માણસના મનની સ્થિતિ પ્રમાણે તે સોલ્યુશનના રંગમાં ફેરફાર થાયછે. અર્થાત્ એક ક્રોધ ચઢેલા માણસનો શ્વાસ જો આ સોલ્યુશનથી ભરેલી કાચની નળીમાં મૂકવામાં આવે તો તે પાણીજેવા રંગવગરના સોલ્યુશનમાં ફેરફાર થઈ તેનો અમુક જાતનો રંગ થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે જો તેને તિવ્ર વિષયેચ્છા થઈ હશે તો તેના શ્વાસથી તે સોલ્યુશનનો કોઇ બીજોજ રંગ થઈ જશે, અને ચિંતાતુર માણસના શ્વાસથી વળી ત્રીજોજ રંગ દેખાય છે.તેજ પ્રમાણે ભક્તિ કે પૂજ્યભાવ, પ્રેમ, દયા, વિગેરે સદ્ભાવોથી વળી બીજાજ વર્ણ પેદા થયેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે સોલ્યુશનના રંગ ઉપરથી માણસના મનમાં ચાલતા વિચારોની જાત પારખી શકાયછે. આવીજ રીતે વળી બીજા એક શોધકે એવું યંત્ર બનાવ્યું છે કે જેમાં શ્વાસ મૂકવાથી અંદરના 'પાઉડર' કે ભુકામાં જૂદી જૂદી આકૃતિઓ પડે છે. જેનો લાંબો અભ્યાસ કરવાથી આ વિદ્વાન આવી આકૃતિઓ જોઈને મનમાં ચાલતા વિચારની જાત એકદમ પરખી શકે છે. ઉપર કહી ગયા તેમ મનના ભિન્ન ભિન્ન વિકારથી માત્ર શ્વાસમાંજ ફેરફાર થાય છે એમ નથી; પણ શરીરની અંદર પેદા થતા સર્વ રસોમાં પણ વિકૃતિ કે ઝેર પેદા થાય છે. આ વાત સાબિત

કરવાને વળી એક ત્રીજા વિદ્વાને, કામ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ભય ધિક્કાર, ચિંતા વિગેરે નીચ જુસ્સાઓને જૂદા જૂદા વખતે વશ થયેલા એક માણસનો પ્રસ્વેદ કે પરસેવો તપાસી જોઇ તેનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોયું તો તેને દરેક વિકારવડે પરસેવામાં જૂદાં જૂદાં વિષ ભળેલાં માલૂમ પડ્યાં. આ ઉપરથી આ વિષયમાં વધારે શોધખોળ કરી તે વિદ્વાન એવો તો પ્રવીણ થયો છે કે અમુક જુસ્સાને આધીન થયેલા માણસનો પ્રસ્વેદ જો તેને તપાસવા માટે આપવામાં આવે તો તે માણસને જોયા વિના પણ તે ક્યા વિકારને વશ થયેલો હતો તે પોતે નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકે છે. તેજ પ્રમાણે વળી પ્રેમ, દયા, આનંદ, પરોપકારવૃત્તિ, શાન્તિ, ભ્રાતૃભાવ વિગેરે શુભ વિચારોથી શરીરમાં એવા ઉપયોગી રસ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેઓ પોતાથી વિરૂદ્ધ વિકારોથી પેદા થતાં ઝેરોનો નાશ કરી શરીરને નિરોગ, સુંદર અને બળવાન બનાવે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસમાં તથા શરીરના સર્વ રસોમાં થતા વિકાર, મનની જૂદી જૂદી અવસ્થાથી સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહમાં થતા આંતર વિકારની દશ્ય અસરો છે. અને વાસ્તવિક રીતે જોતાં આંતરવિકૃતિને લીધે જ શ્વાસ વિગેરેમાં પણ વિક્રિયા પેદા થાયછે. જ્યારે કોઇ પણ જાતના વિકારનો જુસ્સો મનમાં વ્યાપી રહે છે ત્યારે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસમાં પણ અમુક જાતનો ફેરફાર થયેલો માલૂમ પડે છે. વળી એ ઘણા લોકોને જાણીતી વાત છે કે મનમાં જ્યારે ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર, કામ વિગેરેની લાગણીનો તિવ્ર જુસ્સો થઈ આવે છે ત્યારે શ્વાસ ઉતાવળો અને ટુંકો ચાલે છે; અને એથી ઉલટું જ્યારે મનમાં આત્મસંતોષ, તૃપ્તિ શાંતિ નિ નંદ કે ભક્તિભાવ વ્યાપી રહ્યો હોય છે ત્યારે શ્વાસ દીર્ઘ અને ઉંડા ચાલ્યા કરે છે.

શરીરમાં પ્રાણુબળના સંચાર અને મનની ક્રિયાને શો સંબંધ છે તે જાણુવાના જૂદા જૂદા રસ્તા છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે સર્વ વ્યાધિઓનું મૂળ અને સાક્ષાત કારણ શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં પ્રાણુના પ્રવાહનું અ સમાન રીતે વહેવું એ છે, અને મનનો અયોગ્ય વ્યાપાર એ વ્યાધિઓનું ગૈાણુ અને પરોક્ષ સાધન છે. આમ હેાવાથી સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓ મટાડવાનો સીધો અને સર્વો-ત્તમ માર્ગ યોગશાસ્ત્ર એ બતાવે છે કે શરીરમાં પ્રાણુ પ્રવાહ બરાબર સમાનપણે વહેવામાં વિક્ષેપ કે અડચણુ કરનાર કારણુને દૂર કરવું. યોગિઓ આ અડચણુ કરનાર કારણુને બે રીતે દૂર કરે છે; એક તો યોગશાસ્ત્રની કેટલીક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ વડે જેવી કે, નેતિ, ધોતી, બસ્તિ, આસન, પ્રાણુાયામ વગેરે. અને બીજા ઉપાય મનની અયોગ્ય ક્રિયાને અથવા મનના ખેાટા વિચારોને અટકાવીને તેને આરોગ્ય, બળ સુખ અને આનંદના વિચારોમાં કે સ્વરૂપાનુસંધાનમાં લગાડવું. કોઈ કોઈ મ્હોટા રોગોનું નિવારણુ કરવા માટે યોગિઓ કુંડલિની કે મણિપૂરાદિ ચક્રોમાં સંચય થઇ રહેલા પ્રાણુબળના અખૂટ સંગ્રહને જાગૃત કરી, આખા શરીરને પ્રાણુપ્રવા-હથી તર કરી દે છે. આ રીતે શરીરના અમુક ભાગમાં પ્રાણુબળની ખેાટ પડવાથી જે રોગ થયો હોય છે તે ખેાટ પુરી થવાથી એકદમ રોગ નિર્મૂળ થઈ જાય છે. કુંડલિની આદિ ચક્રોમાં રહેલી શક્તિને યોગિઓ પ્રાણુાયામની કેટલીક ક્રિયાઓ અને સંકલ્પ બળ વડે જાગૃ-ત કરી શકે છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે જ્ઞાનતંતુઓના સર્વ પ્રવાહ, મગજ અને ચક્રોનાં અણુઓની સર્વ પ્રકારની ગતિ પ્રાણુને લીધેજ ચાલે છે. જ્યારે શરીરના દરેક અણુંઓમાં પ્રાણુના નવીન અને પ્રબળ

પ્રવાહ વડે ભરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓની ધ્રુજરીયો કે આંદોલનની ગતિ એટલી બધી વધી જાય છે, જેથી તેઓ શરીરમાં હરકત કરતા મળ કે કચરાને એકદમ કાઢી નાંખી શકે છે, અને તેથી રોગનું કારણ દૂર થતાં શરીર પોતાની કુદરતી હાલતમાં આવી જઈ નિરોગ અને બળવાન બની રહે છે.

શરીરમાં રહેલા પ્રાણબળને લીધેજ રક્તાશય કે હૃદય ચાલી શકે છે, અને લોહી શરીરના સર્વ ભાગમાં વહી પુષ્ટિ આપી શકે છે. આ પ્રાણબળનો કરોડરજ્જુનાં ભિન્ન ભિન્ન ચક્રોમાં સંયમ કરવાથી મોટો જથ્થો એકઠો થાય છે એમ યોગીઓ જાણે છે. ફેફસાં વડે ચાલતી શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા પણ પ્રાણ વડેજ ચાલે છે, અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે ત્યારેજ રૂધિરાભિસરણ પણ યોગ્ય રીતે ચાલી શકે છે. ટુંકામાં શરીરની સર્વ ઇંદ્રિયો અને અવયવોની ક્રિયાનું મૂળ કારણ પ્રાણજ છે.

સદ્વિવેકી વાંચનારના લક્ષમાં આ ઉપરથી પ્રાણ સંબંધી કાંઇક અંશે માહિતી મળી હશે. આપણું શરીર એક મળની ખાણ છે એવું કથન કરનારા શરીરની ઉપર પ્રમાણે ખરી કિંમત જાણતા નથી. અને હાથે કરીને તેનો ફાવે તેમ ઉપયોગ કરી મરણ શરણ થઈ જાય છે. આવા મનુષ્યોને આ માનવતનુના માહાત્મ્યનું ભાન કરાવા માટે નીચેનું પદ્ય બસ છે.

પદ. (એક સાંજને સમે ઉભી અટારી એ લય.)

માનવ દેહ વિશ્વમાંહિ સત્ય કાશી,
વસેછે જ્યાં વિશ્વનાથ અવિનાશી.
કોઇ વિરલ સંત દેહે દેવ જાણે,

અચલ સુખ ન્યાળી નાથ, નિત્ય માણે.
ઉત્તમ મંદિરમાં મંદિર, અલૌકિક છે મનુષ્ય શરીર;
અવર મંદિરો ઘડતા જનો, આ નમુનો પણ પ્રભુ હાથનો
રચના જેની અદ્ભુત અતિ, વર્ણી શકતી ના ભારતી;
શમાવીયા જ્યાં ચૌદે લોક, મર્મ લહે યોગી જન કોક.
બ્રહ્મસદન અથવા ગગન,—ગઢથી જેહ પ્રસિદ્ધ;
સહસ્ત્રદલ પદમે પ્રકટ, અનેક જ્યાં છે સિદ્ધ.
આદ્યશકિત સહ મધ્યમાં, વસ્યા પ્રકટ પ્રભુ ત્યાંય;
સિદ્ધ ઋષિ મુનિ જેમને, સમાધિમાં નિત્ય ધ્યાય.
કોટિ રવિનું પણ જ્યાં. તેજ, અનુભવી જન વર્ણે નિસ્તેજ;
રશ્મિ પડતા જેનો એક, પ્રકટે શુદ્ધ સત્વ ઉદ્રેક.
સ્થુલથી મહા કારણ સુધી, સમગ્ર અણુની માંહ્ય;
મહા પ્રકાશ પ્રવેશતાં, તત્ક્ષણ તિમિર વિલાય.
ભૂતની ગતિ્ આગતિ્ સ્થિતિ ઉત્પતિ લય મર્મ;
સ્પષ્ટ સહજ સઘળું થતું, ભાસે અપૂર્વ શર્મ.
પડે અવિદ્યા વિદ્યા પાય, સિદ્ધિ નિધિ પણ તુચ્છ લહાય;
કીટ મટી જીવ મહેશ્વર થાય, મહિમા વેદથી પણ ન કથાય
જયધ્વનિ ચૌદ ભુવન થતો, થતાં દિવ્ય બહુ ગાન;
ઉત્સવ પ્રભુ મંદિર સમો, દીઠો ન શુણ્યો ન કાન.
વિશ્વપતિની, વિભુતીઓ, અનેક દેવ ગણાય;
તે પણ તનુ મંદિરમાં, અણુ અણુ માંહિ ભળાય.

અજ હરિ હર નિજ શક્તિ સાથ, દ્વિદલ પદમાં સ્થિત વિખ્યાત;
વરૂણ, સૂર્ય ને અગ્નિ ચંદ્ર, કુબેર યમ ગણપતિ ને ઇંદ્ર.
આમન દિકપાલેા અને, મરુત અશ્વિની કુમાર;
શેષ વસુદેવાદિ બહુ, વિભુતિનેા નથી પાર.
વિવિધ ચક્રમાં કેા તણાં, કેાનાં અવયવ માંહ્ય;
અંતર કરણે કેા તણાં, મંગલ દર્શન થાય.
દિવ્ય અદિવ્ય જગત્‌માં જેહ, માનવ તનુમાં મળતું તેહ;
સંસ્કારી કેા શ્રદ્ધા ધરે, બીજા મુખ મરડીને ફરે.
મહિમા માનવ તનુ તણેા, યથાર્થ સમજે તેહ;
ગુરૂથી કુંચી પામીયા, ભાગ્યશાળી જન જેહ.
મળની ખાણ ગણી બીજા, નિંદે તનુને નિત્ય;
મંદિર ઇશ્વરનું લહી, નૃહરિ શિશુ ગ્રહે હિત.

આ પ્રમાણે-આપણુ માનવતનુ અત્યંત ચમત્કાર વાળું છે. આ આ સઘળા ચમત્કાર પ્રાણાયામનુ સેવન કરવાથી આપણને દષ્યમાન થાય છે. પ્રાણાયામનુ સ્વરૂપજ એવું છે કે તેનું જેટલું વર્ણન કરીએ તેટલું એાછું છે. અને તેના જેટલા લાભ બતાવીએ તે એાછા છે. તેનુ વર્ણન કરવા જતાં પાર આવે તેમ નથી. જેમ સાકર મીઠી છે પણ જો તે કેાઇ ગુંગા મનુષ્યના ખાવામાં આવે છે તેા તેનેા સ્વાદ આ પ્રકારનેા છે એવું તે કહી શકતેા નથી. તેમ આ પ્રણાયામના સંબંધમાં પણ છે. તેનાથી જે લાભ થાય છે તે પુરેપુરા કહી બતાવતા હજીપણ પૃષ્ઠના પૃષ્ઠ ભરાય તેમ છે પ્રાણાયામના લાભ તથા તેનું સ્વરૂપ તેા જે મનુષ્ય તેને સેવતેા હેાય છે તેજ જાણે છે.

આ પ્રકરણમાં પણ જે પ્રાણુ સંબંધી યત્કિંચિંત માહિતિ આપવામાં આવી છે તે પણ પૂર્ણ નથીજ. પ્રાણાયામ સંબંધી પૂર્ણ માહિતિ જાણવી હોય તો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે **પ્રાણાયામ કરવાનો શરૂ કરવો.** તે કરવાનો શરૂ કરવાથી તમને આનાથી પણ અધિક તેના ફાયદા જણાશે અને તેનું સ્વરૂપ લક્ષમાં આવતું જશે.

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રાણાયામ કોણ કરી શકે છે ?

બ્રાહ્મણ પ્રજાનેજ માત્ર પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર છે. અન્ય વર્ણની પ્રજા તથા સ્ત્રીઓથી પ્રાણાયામ થઈ શકતો નથી એવું આજે ઘણાં મનુષ્યોનું માનવું છે. અને આ પ્રમાણે માની તેઓ તેનાથી મળતા અપ્રતિમ લાભથી દૂર રહે છે. આવા મનુષ્યોનું આ માનવું કોઇપણ રીતે વ્યાજબી નથી. નીચેના વિવેચનથી તે સ્પષ્ટ સમજાશે.

એક નદિ વહેતી હોય તેમાંથી પાણી કોઈપણ મનુષ્ય પી શકે છે. એક સાર્વજનિક ધર્માદા દવાખાનું હોય તો તેમાંથી કોઇપણ મનુષ્યને દવા મળી શકે છે. આમાં તેમને કોઈ પણ મનુષ્ય હરકત રૂપ થઈ પડતો નથી. અર્થાત્ તેમને નદિનું પાણી પીતાં કોઈ અટકાવતું નથી. અને દવા આપવાની કોઈ ના કહેતું નથી આજ પ્રમાણે પ્રાણાયામ એ સાર્વજનીક લાભની વસ્તુ હોવાથી તે અમુક વર્ણના મનુષ્યથી થઈ શકે અને અમુકથી ન થઈ શકે એવો નિયમ યોગ્ય નથીજ. સુખની ઇચ્છાવાળા દરેક વર્ણના સ્ત્રી પુરૂષો તેમને સાધી શકે છે.

જેમના અંતઃકરણમાં આ વિદ્યા ઉપર પ્રેમ છે. જેમને આ વિદ્યાને સંપાદન કરી તેનાથી અવનવા લાભ પ્રાપ્ત કરવા છે જેમને આ વિદ્યાને પ્રાપ્ત કરવા તિવ્ર ઇચ્છા છે તેમને માટે પ્રાણાયામરૂપી મહાલયનાં દ્વાર ખુલ્લાં છે. ભલે પછી તે બ્રાહ્મણ વર્ણના હો કે કોઈ અન્ય—ભલે પછી તેમનું શરીર પુરૂષનું હોય કે સ્ત્રીનું પણ તેમને તેમાં પ્રવેશ કરવાની છૂટ છે.

પ્રાણાયામ સંબંધી જેમને શ્રદ્ધા ન હોય, પ્રાણાયામની ક્રિયા જેમને અગડં બગડં લાગતી હોય. પ્રાણાયામ ઉપર જેને લેશ માત્ર પણ પ્રીતિ ન હોય તેમને ભલે પછી તે બ્રાહ્મણ વર્ણના હોય તોપણ તે કરવાનો અધિકાર નથી. તેમને માટે એ મહાલયના દ્વાર બંધજ છે.

આ મનુષ્ય અમુક જાતનો છે અને આ અમુક જાતિનો છે એવો ભેદ મનુષ્યમાં જ્યાં સુધી યથાર્થ જ્ઞાનનો ઉદય થયો નથી ત્યાં સુધીજ જાગ્રત રહે છે. આ જ્ઞાનનો ઉદય થતાં **को विधि को निषेध** એ વાક્ય પ્રમાણે આ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે અને આ ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે એવો ભેદ રહેતોજ નથી. આ ભેદનો નાશ થયા પછી આ મનુષ્યની અમુક જાતિ છે અને આ અમુક છે એવી ભાવનાનો નાશ થાય છે તેવા સર્વજ્ઞની દૃષ્ટિમાં તો સર્વત્ર અભેદજ જણાય છે.

આપણે જ્યારે આપણા મર્યાદીત કરેલા હું મારૂં અને મારી ન્યાત જાત એવા સંકુચિત હૃદયના વિચારની શૃંખલાને છોડી શુદ્ધ બ્રહ્મતત્વના પ્રદેશમાં જ્યારે આવીયે છીયે ત્યારેજ આપણને આપણી ભુલ સમજાય છે. અને ભેદ ટળી જાય છે.

પૂર્વકાળમાં થઇ ગયેલા વાલ્મિકઋષિના દૃષ્ટાંતનું અવલોકન કરો. તેઓ પ્રથમ ભીલ હતા. પણ પાછળથી ઋષિપણાને પામ્યા હતા. નારદજી પૂર્વે દાસીપુત્ર હતા તે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનના અત્યંત પ્રિય ભક્ત થયા છે. આમ કહી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જ્યારે મનુષ્યમાં યથાર્થ જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય મારૂં તારૂં એવો ભેદ ટળી જાય ત્યારે તેનામાં આ અમુક જાતિનો છે એવો ભેદ રાખવો યોગ્ય નથી. ભગવાનના પરમભક્ત નરસિંહ મહેતામાંથી આ અજ્ઞાનનો ભેદ ટળી ગયો હતો અને તેઓ ઢેડને ત્યાં કથા કરવા ગયા હતા. અને પાછળથી તેમની જ્ઞાતિના મનુષ્યોને આ વર્તમાન જાણવામાં આવતાં તેમને ન્યાત બહાર મૂકી જમવા બેઠા હતા તે વખત તેમની હારમાં ઢેડ બેઠા હતા. અર્થાત્ પરમાત્માએજ માયાથી કૃત્રિમ ઢેડ બનાવી નાગરોની હારમાં તેમને બેસાડયા હતા. ભગવાનને આમ કરવાનું કારણ માત્ર એટલું જ હતું કે હું મારૂં એવા અભિમાનથી મુક્ત થએલા નરસિંહ મહેતા કે જેમને સર્વ સરખા છે. તેમની ઉપેક્ષા કરી તે હતું. ન્યાત જાતના ભેદ પરમાત્માની ભક્તિમાં લિન થઇ જવા પછી રહેતોજ નથી. છોટમ કવિ પણ એક સ્થળે પોતાના પદ્યમાં જણાવે છે કે—

જુઓ એકલ શૃંગી હરણીના,
જુઓ વ્યાસ મુનિ વણ પરણીના;
જુઓ સૂત પુરાણી કોકરણીના,
હરિભજન થકી છોટા—હોય તે
સઉથી મોટા થાય.

પરમાત્માની ભક્તિમાં આ પ્રમાણે મનુષ્ય જ્યારે લીન થાય છે ત્યારે તેને એમ થતું નથી કે આ મનુષ્ય અમુક વર્ણનો હોવાથી જો હું તેનું ખાઇશ તો વટલી જઇશ તે તો आत्मवत् सर्व भुतेषु સર્વ પ્રાણી પદાર્થ મારા આત્મારૂપ છે એવું માનતો હોય છે. અને આ પ્રમાણે માની વિવિધ વ્યવહારની પ્રવૃત્તિઓ સેવે છે.

ન્યાત જાતનો સંબંધ ન રાખવો અને સર્વની સાથે ખાવું પીવું એવો અર્થ આ ઉપરથી કોઇએ ગ્રહણ કરવાનો નથી. તથાપિ એવો ગ્રહણ કરવાનો છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્યમાં ભેદબુદ્ધિ છે અને તેનો સમૂળ નાશ થયો નથી ત્યાં સુધી તેમણે આ બંધનમાં રહેવું યોગ્ય છે. પરંતુ જેની આ બુદ્ધિ તદ્દન નાશ પામી છે તેવાને આ ભેદ રાખવો બિલકુલ યોગ્ય નથી.

પ્રાણુયામની વાત કરતાં આપણે ન્યાતજાત ઉપર ઉતરી પડ્યા છીએ તેની ક્ષમા માગી આ લેખને આગળ ચલાવવામાં આવે છે. પ્રાણુયામ અમુક વર્ણના મનુષ્યો કરી શકે અને અમુક ન કરી શકે એવા નિયમ છેજ નહિ. અધિકાર પ્રાપ્ત થતાં જ્યારે ન્યાતજાતનો ભેદ પણ રહેતો નથી એમ આપણે સિદ્ધ કર્યું ત્યારે આ પ્રાણુયામ અમુક વર્ણના મનુષ્યોજ કરી શકે એ માનવું કેટલે અંશે વ્યાજબી છે ? કોઇપણ અંશે નહિ. કેમકે અધિકાર પ્રાપ્ત થતાં ન્યાતના ભેદ રહેતા નથી ત્યારે આવા ભેદ—આ મનુષ્યથી પ્રાણુયામ થઇ શકે અને આનાથી ન થાય એ માનવું હાસ્યજનક છે.

પ્રિયબંધુઓ અને બહેનો ? પ્રાણુયામ મારાથી અમારી અમુક જાતિ હોવાથી ન થઇ શકે અથવા અમે સ્ત્રી હોવાથી ન થઇ શકે એવું સહજ પણ માનશો નહિ. તમારા અંતઃકરણમાં જો સાચી

શ્રદ્ધા હશે અને પ્રાણાયામ કરવાની તિવ્ર અભિલાષા હશે તો એ વિદ્યા તમારાથી કાંઇ ગુપ્ત રાખવાની નથી. નિશ્ચયથી માનજો કે તિવ્ર અભિલાષા વાળા સ્ત્રી પુરૂષ તમામ પ્રાણાયામના અધિકારી છે.

અંગ્રેજી વિદ્યાનું જ્ઞાન જેમ તેને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળો મનુષ્ય પ્રયત્નથી મેળવી શકે છે. અને તેને તે મેળવવામાં કોઇ વાંધો કે હરકત કરતું નથી. પછી તે જ્ઞાન ભલે એક બ્રાહ્મણ મેળવે કે કે એક ઢેડ મેળવે પણ તેમાં કોઇથી હરકત થતી નથી તેમ પ્રાણાયામ કે જે સર્વને એક સરખો લાભ આપનાર છે તેને અમુક મનુષ્ય સાધી શકે અને અમુક ન સાધી શકે એ માનવુંજ ખોટું છે.

આપણને ઇચ્છા થતાં આપણી શક્તિ પ્રમાણે વિવિધ આહારના પદાર્થો શિખંડ, પૂરી, ભજીયાં, બાસુદી ઇત્યાદિ ખાઇ શકીએ છીએ. આપણને ઇચ્છા થતાં આપણે નાટક જોઇ શકીએ છીએ. આપણને ઇચ્છા થતા આપણે બહાર ફરવા જઈ શકીએ છીએ. ટુંકમાં આપણને જેની ઇચ્છા થાય છે તે કાર્ય આપણે કરવા માંડીયે તો—તે વિહિત માર્ગનું હોય છે તો તેમાં કાંઈ અડચણ કરતુ નથી. તેમ આ પ્રાણાયામ રૂપી શુભ કામ આપણે સાધીએ તો તેમાં પણ કોઇ આપણને વિઘ્નકર્તા થઇ પડશે નહિ.

એક મહાત્માને એક પ્રસંગે તેના શિષ્યે પૂછ્યું હતું કે મહારાજ મારે પરમાત્મના દર્શન કરવાની ઇચ્છા છે તેથી મારે શું કરવું. તેના જવાબમાં તે મહાત્માએ તેને કહ્યું હતું કે ભાઇ જો તને ઇશ્વરના દર્શન કરવાની તિવ્ર ઇચ્છા હશે તો તને તેમના દર્શન અવશ્ય થશે. તારાં અંતઃકરણની ઇચ્છામાં એટલું બધું સામર્થ્ય છે કે તેનો અવધિ નથી. એજ તને ઇશ્વરના દર્શન કરાવી આપશે. અંતઃકરણની ઇચ્છાને દુર્લભ અને અશક્ય કશુંજ નથી.

આ ઉપરથી આપણે પણ એક બોધ ગ્રહણ કરવાનો છે અને તે એ છે કે આ પ્રાણાયામની વિદ્યા સંપાદન કરવાની જેના અંતઃકરણમાં તિવ્ર ઇચ્છા છે તે પ્રાણાયામના અધિકારી છે. ભલે પછી તે બ્રાહ્મણ વર્ણનો હોય કે કોઇ અન્ય ? અને આ ઉપરથી તેથી એક સામાન્ય નિયમ સ્થાપવામાં આવે છે કે—

અંતઃકરણની ઇચ્છાવાળા ગમે તે વર્ણના સ્રી પુરૂષ પ્રાણાયામ કરી શકે છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

પ્રાણાયામનું પ્રથમ અંગ.

આ પુસ્તકના શરૂઆતના પ્રકરણથી આપણે પ્રથમ પ્રાણાયામના વિધિનું સ્ફોટન ન કરતાં તેના આવશ્યક અંગોનું વિવેચન કર્યું છે. પ્રાણાયામ શા માટે કરવો. તેને કરવાથી શું લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. તેને કોણ કરી શકે છે. પ્રાણાયામ એટલે શું ઇત્યાદિ બાબત કે જે આરંભના પ્રવેશકોને અત્યંત જરૂરની છે તેને વર્ણવી બતાવી છે. આ પ્રમાણે કરવાનો હેતુ એ છે કે જ્યાં સુધી અમુક વસ્તુ ઉપર પ્રેમ ઉત્પન્ન થયો નથી ત્યાં સુધી તેની સાધના અર્થે પ્રવૃત્તિ પણ જેવી જોઇએ તેવી થતી નથી. એટલા માટે પ્રથમ તો પ્રાણાયામની ક્રિયા ઉપર પ્રેમ ઉત્પન્ન કરાવવાનો હેતુ છે અને તેને અનુસરી આ પ્રવૃત્તિ કરાયલી છે.

હમેંશા એક મોટા રાજાને મળવું હોય તો પ્રથમ તેના ખાનગી સેક્રેટરીને મળવું પડે છે. તે અનુસાર આ પ્રાણાયામની બાબતમાં પણ આગળ વધવા માટે આપણે સંધ્યામાં પારંગત થવાની જરૂર છે. સંધ્યાની ક્રિયા એવી છે કે તેમાં અતરંગમાં પ્રાણાયામની વિધિ સમાયલી છે. તેથી આ પ્રકરણમાં સંધ્યાનું સ્વરૂપ કાંઇક અંશે ચિતરવા ધારણા રાખી છે.

સંધ્યા જુદા જુદા પ્રકારથી થઇ શકે છે. બ્રાહ્મણ પ્રજામાંજ તે વેદ પ્રમાણે ચાર ભાગમાં જુદી જુદી હોય છે. મૂળ વસ્તુતઃ સંધ્યા તો એકજ હોય છે. પણ તેમાંના મંત્ર ઇત્યાદિમાં સહજસાજ ફેર હોય છે. સામવેદના મંત્ર જુદા હોય છે. ઋગવેદના જુદા હોય છે. યજુર્વેદના જુદા હોય છે. અને અથર્વવેદના જુદા હોય છે. આમ હોવાથી અત્ર ક્યા વેદના મંત્રની સંધ્યાનું વિવેચન કરવું તે એક પ્રશ્ન થઇ પડે છે. તેથી આ સાર્વજનીક પુસ્તકમાં સંધ્યા અમુક વેદના મંત્રને અનુસાર ન આપતાં સાર્વજનીક આપવાનોજ હેતુ રાખવામાં આવ્યો છે. જેમ સોની સુવર્ણના વિવિધ ઘાટ ઘડે છે પણ મૂળ સુવર્ણ તો એકજ છે. અને જેમ જુદા જુદા ઘટમાં દેખાતું આકાશ મૂળ એકજ છે તેમ આ સંધ્યાનો પ્રયોગ પણ એકજ છે. પણ તેના મંત્ર ઇત્યાદિમાં સહજ ફેરફાર છે. આમ હોવાથી આ સ્થળે જે સંધ્યાનું સ્વરૂપ પ્રકટ કરવામાં આવે તેમાં કોઇએ વ્યામોહને પામવાની જરૂર નથી. કેમકે તે એકદેશીય ન હોવાથી અને તેને સાર્વજનીક કરવાના હેતુથી તેમાં કાંઇક અંશે ફેરફાર કરવો પડયો છે.

સંધ્યા.

સંધ્યા કરતી વખત આપણી પાસે નીચેની વસ્તુઓ રાખવાની જરૂર છે.

૧ પંચપાત્ર. ૨ માળા. ૩ આચમની. ૪ સુખડ. ૫ ભસ્મ. ૬ જળ. ૭ આસન. ૮ પુષ્પ. ૯ ધુપશળી. ૧૦ દીવેા.

આ વસ્તુ સાથે રાખીને સંધ્યા કરવા બેસવું. જેમનાથી આ સગવડ બની ન શકે તેમણે માત્ર એક પવાલામાં પાણી લઇને બેસવું. અને પાણીને જ્યાં જ્યાં ઉપયેાગ કરવાનેા આવે ત્યાં આચમનીના અભાવે હાથેળીનેા ઉપયેાગ કરવેા અર્થાત્ આચમન અર્ઘ્યપ્રદાન ઇત્યાદિ હાથથી કરવું.

પ્રથમ આસન મૂકી તેના ઉપર આપણને જે આસન સિદ્ધ હેાય તે આસન કરી બેસવું. સંધ્યામાં બનતા સુધી પદ્માસન શ્રેષ્ટ છે.[1] પછી ડાબાહાથમાં ભસ્મ લઇ તેના ઉપર જમણા હાથથી પાણી છાંટી ॐ **जलमीती भस्म** ॐ **स्थलमीती भस्म**. અને ॐ. **वायुमीती भस्म** એ પ્રમાણે ત્રણ વખત બેાલી ગાયત્રી મંત્રનેા નીચે પ્રમાણે જપ કરવેા.

ॐ **भूर्भुवः स्वः** ॐ **तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्यधीमहिधियोयोनप्रचोदयात्** ॥ આ મંત્ર ત્રણ વખત બેાલી એ હાથમાં લીધેલી ભસ્મ સૂર્યને દેખાડી કપાળમાં, નેત્રે, છાતીએ બાભી એ કટી પ્રદેશે અને મૂર્ધ સ્થાને તેના આડી રેખા કરવી. આડી રેખા કરી રહ્યા બાદ નીચે પ્રમાણે પંચપાત્રમાં રહેલા જળના આચમનીવડે ત્રણ આચમન કરવાં.

---

૧ આસન સંબંધી આ પુસ્તકનું પ્રકરણ. ૧૩ મું. વાંચેા.

ॐ आत्मतत्वं शोधयामि स्वाहा હું આત્મ તત્વને શોધું છું. **ॐ विद्यातत्वं शोधयामि स्वाहा** હું વિદ્યા તત્વને શોધું છું. અને **ॐ शिवतत्व शोधयामि स्वाहा.** હું શિવતત્વને શોધું છું એ પ્રકારે મંત્ર બોલી આચમન કરવાં અથવા આ સ્થળે પૂર્વે જણાવેલ ગાયત્રી મંત્ર બોલી આચમન કરી રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્ર ભણીને આપણી શિખાને બાંધવી પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો.

अत्राद्य मासोत्तम मासे श्री आषाढ मासे शुक्लपक्षे तृतीयाम् बुधवासरे ब्रह्मस्वरुपी सवितृ नारायण प्रसाद पूर्वकं मास सर्वोपाप दुरितक्षयार्थ प्रात, संध्योपासनं महं करिष्ये.

અર્થ—આજ[1]આષાઢ માસમાં શુકલપક્ષમાં ત્રીજ અને બુધવારે બ્રહ્મ સ્વરૂપ સવિતા નારાયણના અનુગ્રહથી મારા સર્વ પાપનો નાશ કરવા અર્થે હું પ્રાતઃ સંધ્યાનું ઉપાસન કરૂંછું. આ પ્રમાણે સંકલ્પ કરી આચમનીમાં જે જળ લઈ ઘેલું હોય તે તરભાણામાં મૂકવું.

સંકલ્પ કરી રહ્યા પછી નીચેના મંત્ર બોલી અનુક્રમે શરીરના ન્યાસ કરતા જવું.

૧ **ॐ भूर, इति अंगुष्ठाभ्यां नमः ॥** આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની જોડેની આંગળી અંગુઠાના મૂળમાંથી ટેરવા લગી ફેરવવી. ૨ **ॐ भूवः इति तर्जनीभ्यां नमः ॥** આ મંત્ર બોલી અંગુઠાને તેની જોડેની આંગળીના મૂળથી ટેરવા લગી ફેરવવો. ૩ **ॐ स्वः इति मध्यमाभ्यां**

---

૧ અહીં આષાઢ માસ અને ત્રીજની તિથિ દાખલાતરીકે આપી છે. તે પ્રમાણે દરેક માસમાં તે તે માસનું નામ અને તિથિ વાર ફેરવીને બોલી સંકલ્પ કરવો.

नमः ॥ આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની જોડેની આંગળી મૂકી બીજી આંગળીના મૂળથી ટેરવાલગી અંગુઠો ફેરવવો. ૪ ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् इति अनामिकाभ्यां नमः ॥ આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની ત્રીજી આંગળીના મૂળથી ટેરવા સુધી અંગુઠો ફેરવવો. ૫ ॐ भर्गोदेवस्य धीमहि इति कनिष्ठिकाभ्यां नमः ॥ આ મંત્ર બોલી સઉથી છેલ્લી આંગળીના મૂળથી ટેરવા સુધી અંગુઠો ફેરવવો. ૬ ॐ धियोयोन प्रचोदयात् इति करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः ॥ આ મંત્ર બોલી હાથની હથેળીને એક બીજાની સાથે પરસ્પર સ્પર્શ થાય તેમ ફેરવવા.

આ પ્રમાણે કર (હાથ) ન્યાસ કરી રહ્યા પછી હૃદયના ન્યાસ કરવા અગત્યના છે. અને તે નીચે પ્રમાણે છે.

૧ ॐ भूर इति हृदयाय नमः । આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળી છાતીએ અડકાડવી.

૨ ॐ भूवः इति शिर्षे स्वाहा । આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળીઓ માથે અડકાડવી. ૩ ॐ स्वः इति शिखायै वैषट् । આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળી ચોટલીએ અડકાડવી. ૪ ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् इति कवचायहुम् આ મંત્ર બોલી જમણા હાથને ડાબા ખભા તરફ અને ડાબા હાથને જમણા ખભા તરફ વાળવો આપણે જેમ કુરતી કરતી વખત એક બીજા ખભા ઉપર હાથ રાખીએ છીએ તેમ રાખવા. ॐ भर्गोदेवस्यधिमहि इति नेत्रत्रयाय वौषट આ મંત્ર બોલી જમણા હાથના અંગુઠાનો જમણી આંખે સ્પર્શ કરાવવો. અને સઉથી નાની આંગળી ડાબી આંખે અને વચલી બે આંગળી કપાળમાં અડકે તેવી ક્રિયા કરવી.

૬ ॐ धियोयोनः प्रचोदयात् इति अस्त्रायफट् આ મંત્રથી

જમણા હાથે ચપટી વગાડી તે હાથને જમણી બાજુથી પોતાના માથાના આસપાસ ફેરવી અંગુઠા પાસેની પહેલી અને બીજી મોટી બે આંગળીથી ડાબા હાથની હથેળીમાં તાળી પાડવી. હૃદયના ન્યાસ આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી આગળ વધવું પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આ સઘળા ન્યાસ કરતી વખત આપણી વૃત્તિને બરોબર રીતે આપણા કર્તવ્યમાં પરોવેલી રાખવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તેમ કરવામાં નથી આવતું ત્યાં સુધી યથાર્થ લાભ પ્રકટી શકતો નથી. હૃદયાદિ ન્યાસની સમાપ્તિ થયા બાદ ગાયત્રીનું નીચેના મંત્રોવડે આવાહન કરી એકાગ્ર ચિત્તે તેમનું ધ્યાન કરવું.

गायत्रीं त्र्यक्षरां बालां साक्षसूत्रकमंडलुम् ।
शीदक्षवहस्तोत्संगां हंसवाहनसंस्थिताम् ॥ १ ॥
ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम् ।
आवाहयाम्यहं देवीं आयान्तीं सुर्यमंडलात् ॥ २ ॥
आगच्छ वरदेदेवि त्र्यक्ष ब्रह्मवादिनि ।
गायत्रि छन्दसां मातर्ब्रह्मयोनि नमोऽस्तुते ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—ગાયત્રી દેવી કે જે ત્રણ અક્ષરવાળી બાળક સ્વરૂપ અક્ષમાળા બ્રહ્મ સુત્ર અને કમડંલવાળી ઋગ્વેદને હાથમાં લઈ હંસના વાહને બેઠેલી અને જે બ્રહ્માણી સ્વરૂપ છે અને બ્રહ્મલોકમાં રહેનારી છે તે સૂર્ય મંડળમાંથી આવનાર દેવીનું હું આવાહન કરૂં છું. હે બ્રહ્મવાદિની ત્રણ અક્ષર વાળી મને વરદાન આપનારી દેવોની માતા ગાયત્રી તમને હું મારા સાષ્ટાંગ દંડવત્ નમસ્કાર કરૂં છું.

આ પ્રમાણે મંત્ર બોલી ગાયત્રીનું આવાહન કર્યા પછી નીચેના મંત્રથી તેમનું પંચોપચાર યુક્ત પૂજન કરવું.

लं पृथिव्यात्मकं गन्धम् પૃથ્વી તત્વનું બીજ **लं** છે તે રૂપ ગંધ દ્રવ્ય, **हं आकाशात्मकं पुष्पम् ।** આકાશ તત્વનું બીજ **हं** છે તે રૂપ પુષ્પ, **यं वाय्वात्मकं धुपम्** વાયુ તત્વનું બીજ **यं** છે તે રૂપ ધૂપ **रं तेजात्मकं दीपम्** તેજસ્ તત્વનું બીજ **रं** છે તે રૂપ દીપક, **वं अमृतात्मकं नैवेद्यम्** અમૃત તત્વનું બીજ **वं** છે તે રૂપ નૈવેદ્ય, **सं सर्वात्मक तांबुलम् ।** **सं** સર્વાત્મક બીજ છે તે રૂપ તાંબુલ **श्री सुवर्णमयी दक्षिणाम्** લક્ષ્મીનું બીજ **श्री** છે તે દક્ષિણા. આ સર્વને **परिकल्पयामि** કલ્પું છું આ પ્રમાણે મંત્ર બોલતા જવું અને આવાહન કરેલી ગાયત્રી દેવીનું ગંધ પુષ્પ ઇત્યાદિવડે પૂજન કરવું. પૂજનવિધિ સમાપ્ત થયા પછી સૂર્યનારાયણને એક વૃત્તિથી ગાયત્રીમંત્રનો જપ કરી અર્ધ્ય આપવા. એક આચમની અથવા અરધીયામાં જળ લેવું પછી તે બંને હાથે ઝાલી ગાયત્રીમંત્ર બોલી તેમાં અર્થાત્ જળમાં ચંદન પુષ્પ નાંખીને પછી તે અર્ધ્યનું જળ સૂર્યનારાયણ તરફ અગ્રદ્વારા કરી નીચે તરભાણામાં રેડવું. આ વિધિ અર્ધ્યનો છે. આ વિધિ પ્રમાણે ત્રણ અર્ધ્ય આપવા પણ સૂર્યોદય થતાનો સંધ્યાનો જે ખરો વખત છે તે વ્યતિત થઇ ગયો હોય તો એક અર્ધ્ય વધારે આપવો, આ પ્રમાણે થઈ રહ્યા પછી ડાબા ચત્તા હાથના કાંડા ઉપર જમણા હાથનું કાંડું રાખી હાથેળીઓ પ્રસારેલી રાખીને ગાયત્રીમંત્રનો ચાર વખત જપ કરી સૂર્યોપસ્થાન કરવું. આ ક્રિયા થઇ રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવાને માળનું પૂજન કરવું. અને તેને વિષે ભાવના કરવી કે.

महामाले म [illegible] माय सर्वशक्ति समन्विते ।
च [illegible] वर्गस्त्वयि न्यस्तस्तस्मान्मे सिद्धिदाभव ॥

ભાવાર્થઃ—હે મહામાલા મહામાયા સ્વરૂપ તું સર્વ શક્તિને અર્પનાર છેા, તારામાં ધર્મ અર્થ કામ અને મેાક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થો અપાવવાનું સામર્થ્ય છે. માટે તું મને સિદ્ધિ આપનારી થા આ પ્રમાણે બેાલી માળાના ઉપરના મેારનું ચંદન પુષ્પથી પૂજન કરવું. પૂજન કરી રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્રના યથાશક્તિ જપ કરવા સંકલ્પ કરવેા. સંકલ્પનેા વિધિ.

अत्राद्य अमुक मासे अमुकवर्षे अमुक तिथौ अमुक वासरे श्री [illegible] स्वरूपे [illegible] प्रीत्यर्थं प्रातः संध्याङ्गी भूत अमुक संख्याकं गायत्रीमन्त्र जपमहं करिष्ये.

આ પ્રમાણેનેા મંત્ર બેાલી ગાયત્રી મંત્રનેા જપ કરવેા.

ગાયત્રી મંત્રનેા જપ કરતી વખત ગાયત્રી મંત્રના અર્થમાં વૃત્તિને જોડેલી રાખવી જરૂરની છે. અર્થ સમજ્યા વગર માત્ર પેાપટની પેઠે અચરે અચરે રામ એ નિયમ પ્રમાણે ગાયત્રીનેા જપ કરવાથી યથાર્થ ફળ પ્રકટતું નથી પણ જપના અર્થમાં લક્ષણા વૃત્તિને જોડેલી રાખવાથીજ ઉત્તમ પરિણામ પ્રકટે છે. આમ હેાવાથી અત્ર ગાયત્રીમંત્રનેા અર્થ પૂરેપૂરેા આપવાની જરૂર હેાવાથી તે આપીએ છીએ.

ગાયત્રીનેા અર્થ.

ૐ

કર્તા, ત્રાતા, અને સંહર્ત્તા પરમાત્મા.

भूर्भुवः स्वः

ભુર્ ભુવર્ અને સ્વર્ (લોકાદિક સર્વ) લોકો.

तत्सवितुर्देवस्य.

તે પ્રસવનાર દેવનું.

वरेण्यं भर्गो देवस्य.

વરવા યોગ્ય તેજ.

धीमहि धी योः

અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. જે સવિતા દેવ.

योन प्रचोदयात्.

અમારી બુદ્ધિઓ પ્રેરો.

સામટો અર્થ. કર્તા ત્રાતા, અને સંહર્તા પરમાત્મા કે જે ભુર્ ભુવર્ અને સ્વર્ લોક આદિ સર્વ લોકો તે પ્રસવનાર દેવના વરવા યોગ્ય તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. તે સવિતાદેવ અમારી બુદ્ધિ વૃત્તિઓને પ્રેરો.

આ અર્થને સંપૂર્ણ ધ્યાનમાં રાખી ગાયત્રીના જપ કરવા જરૂરના છે. આજકાલ દરેક બ્રાહ્મણપ્રજા પ્રતિ પણ દૃષ્ટિ નાંખીને જોઇશું તો જણાશે કે તેઓ ગાયત્રી મંત્રના અર્થને જરા પણ સમજતા હોતા નથી. અને તે સમજ્યા વગર માળાના મણકા મુક્યા કરી ઉંચા ફળની ઇચ્છા કરે છે. આ ઇચ્છા બીજી ચોપડી અંગ્રેજી ભણનાર પોતે તેને તે ઘડી એક મોટો અંગ્રેજી વ્યાખ્યાન આપનાર થઇ જવા ઇચ્છે તેના જેવી ખોટી છે. કેમકે જેમ બીજી ચોપડી ભણવા માંડી હોય અને આપણે વ્યાખ્યાનકાર થવું હોય તો તે જેમ થવાતું નથી, કેમકે તેમ થવાને માટે વધારે અભ્યાસની

જરૂર છે તેમ આમાં પણ અર્થ વગરના મણકા મૂકવાથી કાંઈપણ અર્થ સિદ્ધ થતો નથી.

જપ કરવા તે ભલે થોડો વખત કરો પણ ઘણા પ્રેમથી કરો. પ્રેમ અને અર્થ સમજ્યા વગરના જપ બળેલી દોરડીના જેવા ફળ આપનાર નથી. જો કે જેઓ તદન નથી કરતા તેના કરતાં તો કાંઇક અંશે ઠીક છે. પણ આ પ્રમાણેના જપ જોઇએ તેવા લાભને આપનાર થઇ પડતા નથી.

અમે નિત્ય સંધ્યા કરીએ છીએ, અમે જપ કરીએ છીએ તે છતાં અમારી સ્થિતિ લેશ માત્ર પણ સુધરી નથી એવી ફરીયાદ સંધ્યા અને જપ કરનાર મનુષ્યો તરફથી વારંવાર કરવામાં આવે છે. આ ફરીયાદનું કારણ આપણને સ્પષ્ટ થાય છે કે જેઓ બરાબર વિધિપૂર્વક જપ કરતા નથી અને જપ વખતે પણ પોતાની વૃત્તિને બહાર ભટકતી રાખે તેવા મનુષ્યોનેજ આ ફરીયાદ કરવાનું કારણ રહે છે.

હાથમાં માળા હોય તેના મણકા એક ઉપર એક મૂકાતા હોય અને વૃત્તિમાં આજે વ્યાપારમાં નફો કેટલો મળશે, અરે ! આજે નોકરીમાં જવાનું મોડું થયું ઇત્યાદિ બીજા આવા ને આવાજ વિચારો ચાલતા હોય તો પછી તે જપ સર્વોત્તમ પરિણામને શી રીતે આણી શકે ? ન જ આણે.

ડાકોરમાં જ્યારે ડાકોરનાથના મંદિરમાં સહેજસાજ મરામતનું કામ ચાલતું હતું ત્યારે તે ગામમાં ભગત ગણાતા એક મનુષ્યને એક અન્ય પરદેશીએ પૂછયું કે આપ જપ કરવા બેસો છો ત્યારે શું વિચાર કરો છો. તેમણે તેનો ઉત્તર આપ્યો, ભાઇ ! હું સવારમાં

નિત્ય જપ કરવા બેસું છું ત્યારે મને ઠાકોરનાથનાં મંદિરમાં જે મરામતનું કામ ચાલે છે તેના વિચાર આવે છે. ગધેડાની ઉપર ઈંટો આવે છે. તે મંદિર આગળ નખાય છે, છો નાં ગાડાં આવે છે, મજુરો કામ કરે છે. ઈત્યાદિ વિચાર મને ઉત્પન્ન થાય છે.

આ ઉપરથી આપણે એક બોધ લેવાનો છે કે આ પ્રમાણે જપકાળે જો આપણા વિચારો પણ અન્ય સ્થળે જતા હોય તો તે અટકાવવાની જરૂર છે. અને માત્ર જપના મંત્રના અર્થમાંજ તેને જોડવાની જરૂર છે. જે મનુષ્યો આ નિયમને લક્ષમાં રાખી એક માળા કરે છે. અર્થાત્ ૧૦૮ જપ કરે છે. તો તે જપ અર્થ વગર કરેલી દશ. માળાના જપ કરતાં વધારે ફળ આપનાર થઇ પડે છે.

સંધ્યામાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

આપણે જે સંધ્યાનો પ્રયોગ બતાવી ગયા છીએ તેમાં પ્રાણાયામ પણ કરવાનો હોય છે. અને એ પ્રાણાયામનો સામાન્ય વિધિ નિચે પ્રમાણે છે.

પહેલાં જમણું નસકોરૂં એક આંગળી વતી બંધ કરી ડાબા નસકોરામાંથી બધો પવન કાઢી નાંખવો. પછી ડાબું નસકોરૂં ખાલી કરી રહ્યા બાદ તેને બંધ કરી જમણા નસકોરાથી શ્વાસને ઉંચે ચઢાવવો. શ્વાસ ઉંચે ચઢાવતી વખતે નીચેનો મંત્ર મનમાં બોલતા જવું. અને તે બોલાઈ રહે ત્યાં સુધી શ્વાસ ધીમે ધીમે ઉંચો ચઢાવતા જવું. આ પ્રાણાયામને પૂરક કહેવાય છે.

ॐ भूः ॐ भूवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यं ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्यधीमही धियोयोनः प्रचोदयात् ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्.

આ મંત્ર બોલી પુનઃ બંને નસકોરાં બંધ કરવાં અને શ્વાસ રોકી રાખવો. આ પ્રાણાયામને કુંભક કહેવાય છે. આ થઇ રહ્યા પછી જમણું નસકોરૂં બંધ રાખી ડાબા નસકોરાથી પવનને ઉતાવળ કર્યા વગર ધીમે ધીમે ઉપરનો મંત્ર પૂરો બોલી રહીએ તેટલીવારમાં છોડવો અર્થાત્ ઉંચે ચઢાવી રોકી રાખેલા શ્વાસને મૂકવો. આ પ્રાણાયામ રેચક કહેવાય છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખત શાંતચિત્તે ટટાર બેસવું. અને પછી તે કરવો તે કરવામાં સહજ પણ ઉતાવળની જરૂર નથી. આ ક્રિયામાં ઉતાવળ કરવાથી પ્રસંગે લાભને બદલે હાનિ થાય છે.

આ સર્વ થઇ રહ્યા પછી પ્રાતઃસંધ્યાની સમાપ્તિ વખત **अनेन जपेन प्रातःसन्ध्यो पास नेन च ब्रह्मस्वरुपीसविता नारायणः प्रीयताम्** આ મેં કરેલા જપથી અને પ્રાતઃસંધ્યાથી બ્રહ્મસ્વરૂપી સવિતાનારાયણ પ્રસન્ન થાઓ.

મધ્યાન્હ સંધ્યા.

પ્રાતઃસંધ્યામાં લખેલા વિધિ પ્રમાણેજ આ સંધ્યા કરવાની છે, માત્ર સંકલ્પમાં પ્રાતઃસંધ્યાને બદલે મધ્યાન્હ સંધ્યા અને બ્રહ્મસ્વરૂપી સવિતાનારાયણને બદલે રૂદ્રસ્વરૂપી સવિતાનારાયણ એટલો ફેર કરી બોલવાનું હોય છે. ધ્યાનમાં ફેર છે અને તે નીચે પ્રમાણે છે.

सावित्रीं युवति शुक्लांशुक्लवस्त्रांत्रिलोचनाम् ।
यजुर्वेदकृतोत्संगा वृषारुढां त्रिशूलिनीं ॥
रुद्राणी रुद्रदैवत्यां रुद्रलोक निवासिनीम ।
आवाह्याम्यहंदेवीं ध्यायान्तां सूर्यमंडलात् ॥

आगच्छ वरदे देवी त्र्यक्षरे रुद्रवादिनी ।
सावित्री छंदसां मातां रुद्रयोनि नमोऽस्तुते ॥

ભાવાર્થઃ—સાવિત્રી (કે જે) યુવાન ગોરાં ધોળાં વસ્ત્રવાળા ત્રણ આંખોવાળા, યજુર્વેદને ખોળામાં લઇ ત્રિશુળ હાથમાં ધારણ કરી વૃષભ ઉપર બેઠેલાં, રૂદ્રાણી રૂદ્રદૈવત્ત અને રૂદ્રલોકમાં રહેનારાં છે તેમનું અર્થાત્ સૂર્ય મંડલમાંથી આવનાર સાવિત્રી દેવીનું હું આવાહન કરૂં છું અને બોલુંછું કે હે વરદાન આપનાર દેવી ત્રણ અક્ષર વાળી રૂદ્રવાદિની વેદોનીમાતા રૂદ્રયોનિ હે સાવિત્રી! તમને મારા નમસ્કાર હો.

આ પ્રમાણે ધ્યાન કરવું, પૂજન વિગેરે પ્રાતઃસંધ્યામાં લખ્યા પ્રમાણેજ કરવાનું છે. માત્ર સૂર્યનારાયણને અર્ધ્યપ્રદાન વધારે આપવાનું છે. સૂર્યોપસ્થાન માળા પૂજન જપ વિગેરે સર્વ પ્રાતઃસંધ્યા પ્રમાણે કરવું આ સીવાય સંકલ્પમાં જ્યાં જ્યાં **प्रातःसंध्या** શબ્દ આવતો હોય ત્યાં **मध्याह्न संध्या** અને **ब्रह्म स्वरूपि** શબ્દ આવતો હોય ત્યાં રુદ્રસ્વરુપિ શબ્દ બોલવો.

સાયં સંધ્યા.

આ સંધ્યામાંવપણ પ્રાતઃસંધ્યાની પ્રમાણેજ બધું કરવાનું છે, સંકલ્પમાં **विष्णुस्वरूपि सवितृनारायण** તથા **सायंसंध्या** એટલા શબ્દનો ફેરફાર કરવાનો છે. સાયંસંધ્યાનું ધ્યાન જુદું છે અને તે આ પ્રમાણે છે.

वृद्धां सरस्वतीं कृष्णां पीतवस्त्रां चतुर्भुजाम् ।
सामवेद कृतोत्संगा देवी गरुडवाहिनीम् ॥

वैष्णवीविष्णुदेवत्यांविष्णुलोकनिवासिनीम् ।
आवाहयाम्यहं देवी आयान्ति सूर्यमंडलात् ॥
अगच्छ वरदे देवी त्र्यक्षरे विष्णुवादिनी ।
शारदेछन्दसां मात विष्णुयोनि नमोऽस्तुते ॥

ભાવાર્થ વૃદ્ધ સરસ્વતી દેવી કે જે કાળા રંગનાં પીળાં વસ્ત્રવાળાં ચતુર્ભુજા ખેાળામાં સામવેદને લઈ ગરૂડ ઉપર બેઠેલાં, વૈષ્ણવી વિષ્ણુદેવા વિષ્ણુ લેાકમાં રહેનારાં છે તેમનું અર્થાત્ તે સૂર્યમંડલમાંથી આવનાર દેવીનું આવાહન કરૂં છું. આવેા હે વરદાન આપનારી દેવી ત્રણ અક્ષરવાળી વિષ્ણુવાદિનિ હે સરસ્વતી ! વેદેાની માતા વિષ્ણુયેાનિ ? નમસ્કાર હેા તમને.

ગાયત્રી પૂજન વિગેરે પ્રાતઃસંધ્યા પ્રમાણેજ કરવાનું છે અર્ઘ્યમાં એક અર્ધ્ય વધારે આપવાનેા હેાય છે. સૂર્યોપસ્થાન કરતી વખત હાથને દડેા ઝીલતા હેાઇએ તેમ જોડીને સૂર્ય સન્મુખ રાખવા. છેવટના સંકલ્પમાં તેમજ બીજે પણ જ્યાં જ્યાં प्रातः અને ब्रह्मस्वरूपि આવતું હેાય ત્યાં ત્યાં सायं અને વિષ્ણુસ્વરૂપી શબ્દ પ્રયેાજવા.

આ પ્રમાણે ત્રિકાળ સંધ્યા કરવાની છે. દરેક સંધ્યામાં પ્રાણાયામ તેા એક સરખી રીતે જ કરવાનેા હેાય છે. ×

× સંધ્યાના આધ્યાત્મિક અર્થ સંબંધમાં વિશેષ જાણવા ઇચ્છા હેાય તેા અમારા તરફથી હાલમાંજ બહાર પડેલું યેાગના અભ્યાસ પાઠેા નામનું ઉપયેાગી પુસ્તક વાંચેા. યેાગવિદ્યા તથા પ્રાણાયામના અભ્યાસકને તે પરમ ઉપયેાગી છે. પ્રગતિમંદિર—અડાજણ સુરત.

પ્રકરણ ૯ મું.

પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની શી જરૂર છે? અને સંધ્યા કોણ કરી શકે છે.?

ગયા પ્રકરણમાં આપણે વર્ણન કરી ગયા છીએ કે પ્રાણાયામ શિખવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે સંધ્યા કરવી જોઇએ, અને તેથો સંધ્યા કેવી રીતે કરવી તે સઘળું તેમાં સવિસ્તર લખાયલું છે. પણ આ સ્થળે કેટલાક મનુષ્યોને એ પ્રશ્ન થશે કે પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની જરૂર શી છે. તો તે સંબંધમાં કાંઇક લખવા ધારણા છે.

પ્રાણાયામ કરવામાં પ્રથમ આપણા શરીર અને મનની શુદ્ધિની ખાસ જરૂર છે. ગમે તેવાં ભ્રમિત મનથી પ્રાણાયામ કરવા માંડયો હોય તો તે સર્વોત્તમ રીતે થઇ શકતો નથી. અને તેથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા ઇચ્છા રાખનાર મનુષ્યે પોતાના શરીર અને મનની શુદ્ધિની જરૂર છે એ નિર્વેદવાદ રીતે સિદ્ધ કરી શકાય છે. સંધ્યા કરવાથી મનની શુદ્ધિ સધાય છે. માટે મનની શુદ્ધિ સાધવા અર્થે સંધ્યાની જરૂર છે. ગાયત્રી મંત્રના શબ્દમાં એવું સામર્થ્ય રહેલું છે કે જેના વડે આપણાં અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાય છે. વાલ્મિક ઋષિ પૂર્વે ભીલ્લ હતા અને તેઓ ઘણાજ અવિહીત કામ કરતા હતા તેમને એક પ્રસંગે સપ્તઋષિઓએ રામ નામનો જપ કરવા કહ્યું હતું. રામ શબ્દ તેમને યાદ ન રહેવાથી તેઓ મરા મરા શબ્દનો જપ કરતા હતા અને આથી તેઓ પોતાના અંતઃકરણની શુદ્ધિ સાધવા અને ઋષિની પદવીને પામવા યોગ્ય થયા હતા. આ સર્વ રામ

શબ્દના સામર્થ્યનુંજ પરિણામ હતું. આ પ્રમાણે સંધ્યામાં પણ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવાથી આપણા અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાય છે અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાતાં પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવામાં બહુ સવળતા પડે છે.

આ પ્રમાણ હોવાથી પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની અગત્ય શી છે તે આપણાથી સરળ રીતે સમજી શકાય છે. હવે આપણા મનની શુદ્ધિની અર્થે સંધ્યાની જરૂર છે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું હવે સંધ્યા કોણ કરી શકે છે એ જાણવાનું આપણને પ્રાપ્ત થાયછે.

સંધ્યા સર્વ કરી શકે છે. સુખની જેમના અંતઃકરણમાં પ્રબળ ઇચ્છા છે તે પોતાના મનની શુદ્ધિ અર્થે સંધ્યા કરે તો તેમાં તે ખોટું કરે છે એમ કહી શકાય તેમ નથી. માત્ર સંધ્યામાં પ્રણવ ૐ મંત્ર આવે છે તે બ્રાહ્મણ સીવાય અન્ય વર્ણને અને સ્ત્રી બોલવાનો અધિકાર નથી એવું વેદવચન હોવાથી બ્રાહ્મણ પ્રજા સીવાય અન્ય પ્રજાએ સંધ્યા કરતી વખત માત્ર એ ૐ શબ્દને કાઢી નાખી બીજા મંત્રનો ઉચ્ચાર કરવો. ૐ ને બદલે શ્રી શબ્દ મૂકવો. અથવા એવોજ કોઇ મંગલ અર્થ સૂચક શબ્દનો ઉપયોગ કરવો.

ઘણાં મનુષ્યોનું માનવું હોય છે કે સંધ્યા બ્રાહ્મણ પ્રજા સીવાય અન્યથી થઇ શકતી નથી પણ તેમાં તેમની ભૂલ છે. આપણે આગળના પ્રકરણમાં સિદ્ધ કરી ગયા છીએ તેમ તિવ્રેચ્છા યુક્ત કોઇપણ મનુષ્ય આ વિદ્યાને સાધી શકે છે. તે નિશ્ચયને આ સ્થળે પુનઃ સ્મૃતિ પટ પર તાજો કરીએ છીએ. અને જણાવીએ છીએ કે પ્રણવ મંત્ર સીવાયની સંધ્યા કોઈ પણ મનુષ્ય કરી શકે તેમ છે.

પ્રણવ મંત્ર સીવાયની સંધ્યા તે કોઇ જુદી હશે એમ કોઇએ

અનુમાન કર્યું હોય તો તે વ્યર્થ છે, સંધ્યા તો તેની તેજ કરવાની છે પરંતુ તેમાં મંત્ર બોલતી વખત જ્યાં જ્યાં પ્રણવ મંત્ર આવતો હોય ત્યાંથી તેને બાદ કરી તેને સ્થાને શ્રી શબ્દ પ્રયોજવાનો છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

પ્રાણાયામમાં પ્રવેશ કરતાં પૂર્વની હિતકર સૂચના.

૧ પ્રાણાયામ કરવામાં ચિત્તશુદ્ધિની અને શરીરશુદ્ધિની જરૂર છે એ આપણે ગયા પ્રકરણમાં વર્ણવ્યું છે. સંધ્યા કરવાથી ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે એ પણ આપણે વર્ણવી ગયા છીએ. હવે શરીરની શુદ્ધિ શું કરવાની જરૂર છે તે જાણવું આવશ્યક છે.

શરીરની શુદ્ધિનો સઘળો આધાર આપણે જે આહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તેના ઉપર રહેલો છે. આપણે જેવો આહાર ખાઇએ છીએ તે અનુસાર આપણા શરીરનાં 'સેલ્સ' રચાય છે. અને આ સેલ્સની ઉપર શરીરશુદ્ધિનો સબંધ છે. અર્થાત્ આપણા 'સેલ્સ' જે પ્રકારના રચાયાં હોય છે તે પ્રકારની આપણા શરીરની સ્થિતિ હોય છે. પછી તે સારા પ્રકારના હોય તો સારી અને નઠારાં પ્રકારના હોય તો નઠારી સ્થિતિ આપણા શરીરની થાય છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામની વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યે પોતાના આહારમાં એ પ્રકારનો ફેરફાર કરવો જોઇએ કે જે પ્રકારથી તેનું શરીર સંપૂર્ણ અંશે શુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી શકે.

અનેક મનુષ્યો પ્રતિ દ્રષ્ટિ કરીને જોતાં જણાશે કે તેમનો આહાર તદન અકાંતરીયાપણે ખાધેલો હોય છે, તેઓ ઘેરથી જમીને નીકળ્યા હોય છે, અને માર્ગમાં કોઇને ત્યાં જાય છે અને તે વેળા તેને જમવાની વખત હોય છે તો તેના અર્થાત્ જેને ઘેર તે ગયો હોય છે તે ઘરવાળાના આગ્રહથી પુનઃ જમવા બેશી જાય છે. આ પ્રમાણે ટેવ રાખ્યાથી જઠરને સાચી વિશ્રાંતિ મળતી નથી. અને ચરબી ઘણીજ વધી જાય છે. આથી આવી ટેવ જેમનામાં હોય તેમણે તત્કાળ ત્યજી દેવા યોગ્ય છે.

પ્રાણાયામ કરનાર મનુષ્યે પોતાનો આહાર તદન સાદો સહેલાઇથી પચી શકે તેવો અને સાત્વિક લેવો જોઇએ. દુધ રોટલી ભાત વિગેરે સાત્વિક આહાર તેમને માટે જરૂરનો છે, શરૂઆતમાં પ્રવેશ કરનારા સહજ શાક લે તો અડચણ નથી. પછીથી તો હવિસ્સાન્ન અર્થાત્ મીઠા વગરનું જમવાનું હોય છે. મરી મશાલાવાળા પદાર્થો, હિંગ, લસણ ઇત્યાદિ રાજસ અને તામસ પદાર્થો તેને તાજ્ય કરવાના હોય છે. અને માત્ર સાત્વિક આહારનીજ જરૂર છે. ફળફળાદિ જેવાં કે દ્રાક્ષ, સંતરા, નારંગી, કેળાં વિગેરે સાત્વિકમાં ગણાય છે તેથી તેને ખાતાં અડચણ નથી.

સાત્વિક આહાર પણ મિતાહારપણે ખાવાથી લાભ થાય છે પણ જો તેને વધારે ખાવામાં આવે છે તો તે લાભને બદલે હાનિ ઉપજાવે છે તેથી તે નિયમને લક્ષમાં રાખવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. એક વખત મિતાહારપણે જમવાથી તન્દુરસ્તી જળવાઈ રહે છે અને પ્રાણાયામ શિખવામાં શરીરની શુદ્ધિની જે જરૂર છે તે શરીરશુદ્ધિ સારી રીતે સધાય છે. તેથી એક વખત જમવું. ' એક વખત જમ-

નાર સદા અપવાસી ' એ વાક્યની સાથે એક વાક્ય ઉમેરવાની જરૂર છે તે એ છે કે એક વખત જમનાર સદા સુખી.

૨ પ્રાણાયામ કરવાનું સ્થાન પવિત્ર જગ્યામાં રાખવું જોઇએ. જેમને અનુકૂળતા હોય તેમણે નદીતટ ઉપર અથવા મેદાનમાં આ વિદ્યા શિખવાનો આરંભ કરવો. જેમને તે અનુકૂળતા ન હોય તેમણે પોતાના ઘરમાં ઉપાધિ વગરના સ્થાનમાં અગાસીમાં અથવા અગાસી ન હોય તો માળ ઉપરના કોઈ ભાગમાં તેને માટે સ્થાન નિર્ણીત કરી આરંભ કરવો. સ્થાન ઉપાધિ રહિત હોવાની એટલી જરૂર છે કે જો તે ઉપાધિ રહિત હોય તો તેમાં સ્વાભાવિકજ આપણા મનમાં પ્રસન્નતા ઉપજે છે. અને પ્રાણાયામમાં અધિક કાળ બેસવાનું મન થાય છે. તેમજ ધ્યાનમાં વૃત્તિ સ્થિર થાય છે. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ આથીજ અર્જુનને **शुचौ देशो प्रतिष्ठाप्य** એ વાક્યથી યોગાભ્યાસનો આરંભ પવિત્ર સ્થળમાં કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે.

૩ ધ્યાનકાળે વૃત્તિની એકાગ્રતાની જરૂર છે. શરીરની શુદ્ધિ સાત્વિક આહારના સેવનથી સધાય છે અને મનની શુદ્ધિ સંધ્યાથી સધાય છે. અને આ ઉભયની શુદ્ધિ સધાતાં વૃત્તિની એકાગ્રતા થાય છે. પણ આ સ્થળે એક વાત કહેવાની જરૂર છે અને તે એ છે કે આપણે સર્વ વ્યવહારમાં રહેવા વાળા છીએ. વ્યવહારથી ભ્રષ્ટ થવા નથી. અને તેથી વ્યવહારમાં આપણે આપણાં મનની સાવધાનતા રાખવાના ઘણા પ્રસંગ આવવાના. માટે તે સમયે સંભાળવાની જરૂર છે. આપણે જો આપણાં મનની સાવધાનતા નથી રાખતા અને તેને ગમે તે વિષયમાં રમાડયા કરીએ છીએ તો કોઇ કાળે પણ આપણાથી એકાગ્રતા સિદ્ધ કરી શકાતી નથી.

એક કલાક મનની શુદ્ધિ સાધવા પ્રયત્ન કરીએ અને દિવસના અને રાત્રીના મળી ૨૪ કલાકમાંથી સાત આઠ કલાક ઉંઘવામાં કાઢીએ અને બાકીના પંદર કલાકમાં મનને હલકા વિષયની વાતમાં જોડેલું રાખીએ તો એકાગ્રતા કોઇ કાળે સિદ્ધ કરી શકાય એમ તમે કહેશો ? નજ કહી શકશો.

૪ પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવામાં બિલકુલ ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. તેને ધીમે ધીમે ક્રમ પ્રમાણે શિખવી જરૂરની છે. ઉતાવળ કરવા જતાં તેમાં લાભને બદલે હાનિ થાય છે. દાદરના પગથીઆ પાંચસાત સામટા ચડવા જતાં જેમ પડી જવાય છે તેમ આ વિદ્યામાં ઉતાવળ કરી એકદમ લાભ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખ્યાથી પરિણામ સારૂં આવતું નથી.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

સંધ્યામા સૂર્યને ઉપાસ્યરૂપે શા માટે માનવામાં આવે છે.

સંધ્યા કરતી વખત ઉપાસ્યરૂપે સૂર્યને માનવામાં આવે છે તેનું ખરૂં કારણ શું હશે તે હજી ઘણા થોડા મનુષ્યોને ખબર હશે. સંધ્યામાં મહાદેવને, વિષ્ણુને અથવા એવાજ કોઈ બીજા દેવને ઉપાસ્યરૂપે ન માનતાં સૂર્યને ઉપાસ્યરૂપે માનવાનો શો હેતુ હશે તેનો કોઇએ ભાગ્યેજ વિચાર કર્યો હશે. આ સ્થળે તેનું કાંઈક અંશે સ્ફોટન કરવા ધારણા છે.

આગગાડીનું એનજીન ચાલતું હોય તેમાં ઉષ્ણતાની—તાપની

જરૂર પડે છે. જો તેમાં કોલસા પૂરવામાં નથી આવતા તો તે કેવળ અટકી પડે છે. આ પ્રમાણે આપણા આ માનવ યંત્રમાં એક સ્વાભાવિક ઉષ્ણુતા રહેલી છે. મરણ પામેલા મનુષ્યના શરીરને તપાસીશું તો જણાશે કે તેમાં લેશ માત્ર પણ ઉષ્ણુતા હોતી નથી. અને આ ઉષ્ણુતા આપણને સૂર્ય તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્ય શરીર અને સૂર્યને એવો સંબંધ રહેલો છે કે તે કદાપી છૂટી શકે તેમ નથી.

આપણે જે જે અનાજ ખાઇએ છીએ તેમાં પણ સૂર્યતત્વના ઉષ્ણુતાના અંશો રહેલા હોય છે. અને તે ગ્રહણ કરવાથી પણ આપણને તે પ્રાપ્ત થાય છે. વનસ્પતિ સૃષ્ટિ તરફ દ્રષ્ટિ નાખીને જોઇશું તોપણ તરતજ જણાશે કે તે પણ ઉષ્ણુતાને લીધે જીવી શકે છે. સૂર્યના પ્રકાશની ઉષ્ણુતા તેને મળે છે અને તે પ્રફુલ્લ થાય છે. એક છોડવાને જ્યા સૂર્યનો પ્રકાશ ન હોય એવા અંધારા ઓરડામાં રાખી મૂકવામાં આવે તો તે ચીમળાઇ ગયેલો જણાશે. અને આ એજ સૂચવે છે કે તેને ઉષ્ણુતા ન મળવાથી તેની આવી સ્થિતિ થઇ છે. આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે કે ઉષ્ણુતા એ જીવનરૂપ છે. અને તે આપણને શ્રી સૂર્યનારાયણ તરફથી પ્રાપ્ત થતી હોવાથી સંધ્યામાં સૂર્યને ઉપાસ્યરૂપે સ્વીકારવામાં આવે છે.

સૂર્ય એ સાક્ષાત બળતત્વનો રાશિ છે. અને તેની સાથે સંબંધ બાંધવાથી આપણને સંપૂર્ણ સુખ, સંપૂર્ણ જ્ઞાન, સંપૂર્ણ ઐશ્વર્ય ઇત્યાદિ પ્રાપ્ત થાય છે અને તેથી પણ સૂર્યનારાયણને આપણા બુદ્ધિમાન ઋષિમુનિઓએ ઉપાસ્યરૂપે રાખ્યા હોય તેમ જણાય છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ચિત્તશુદ્ધિના ઉપાયો.

પ્રાણાયામની વિદ્યામાં પારંગત થવાને ચિત્તની શુદ્ધિની જરૂર છે. તેથી આ પ્રકરણમાં તે સંબંધના કેટલાક સરળ ઉપાયો દર્શાવવા વિચાર રાખ્યો છે.

૧ ચિત્તની શુદ્ધિને અર્થે સાત્વિક ખોરાકની ઘણી જરૂર છે. તેથી અગાઉના પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે દુધ, ઘઉં વિગેરે સાત્વિક આહાર ગ્રહણ કરવો.

૨ શરીરમાં રહેલા નકામા કચરાને કાઢવા તથા રગેરગમાં લોહીના પ્રવાહને વહેવડાવવા પ્રતિદિન કસરત કરવાનો મહાવરો રાખવો. કસરત કરવાથી શરીરનું આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે. અને આરોગ્યતા ઉપર ચિત્તની શુદ્ધિનો આધાર રહેલો હોવાથી તેને કરવી જરૂરની છે.

૩ નકામા વિચારોમાં મનને જોડી રાખવાની ટેવ ન રાખવી. આપણે દિવસના અને રાત્રીના મળી ચોવીશ કલાકમાં લગભગ ૧૨ કલાક નકામા વિચારને સેવીએ છીએ તેથી આપણને ધ્યાનકાળે એવાજ વિચાર આવે છે. માટે તેને તત્કાળ છોડી દઇ મનને શુભ શુભ વિચારમાં જોડેલું રાખવું.

૪ આપણે જે સ્થાનમાં જપ કરી ચિત્તની શુદ્ધિ કરવા ધારણા રાખતા હોઇએ તે સ્થાન તદ્દન સ્વચ્છ અને ઉપાધિ વગરનું હોવું જોઇએ. ત્યાં આપણે સઘળા વિચારને છોડી મનને લક્ષપ્રતિ રાખવું જોઇએ.

૫ જપ કરતી વખત મન ગમે ત્યાં ભટક્યા કરે છે માટે તેને સ્થિર રાખવા આપણે આપણા ઇષ્ટ દેવતાની મૂર્ત્તિ સામે રાખવાની જરૂર છે. ઇષ્ટ મૂર્ત્તિને સામે રાખી તેના પ્રતિ નિર્નિમેષ જોઈ રહેવાનો—ત્રાટક કરવાનો—અભ્યાસ રાખવો, આ પ્રમાણે જોઈ રહેવામાં સરૂઆતમાં આપણી આંખમાં પાણી આવશે. પરંતુ પાછળથી તે મટી જશે. જેમની પાસે ઇષ્ટની પ્રતિમા ન હોય અથવા જેઓ પ્રવાસમાં હોય અને સાથે મૂર્ત્તિ ન હોય તેમણે.



નું ધ્યાન કરવું એક કાગળ ઉપર બરાબર રીતે આ અક્ષરને લખી તેને આપણી સનમુખ રાખી ધ્યાન કરવું.

સાકાર મૂર્ત્તિની આપણને કેટલી જરૂર છે તે આપણને આ સ્થળે સમજાય છે. નિરાકાર મૂર્ત્તિને માનનાર આર્યસમાજી સરૂઆતના અભ્યાસકોને માટે પણ નિરાકાર મૂર્ત્તિનું ધ્યાન કરવાનું પ્રબોધે છે તેમાં કેટલી ભૂલ કરે છે તે આપણને અત્રે સ્પષ્ટ થાય છે. તેઓ એકદમ છેલ્લા પગથીઆંની વાત કરે છે. પણ જેમ દાદરો ચઢવાને માટે એક પછી બીજું બીજા પછી ત્રીજું એમ અનુક્રમે પગથીઆં ચઢવાની જરૂર છે. જે તેમ નથી કરતો અને પાંચ સાત પગથીઆં એક સામટાં કુદી જવાની ઇચ્છા રાખે છે તે પડી જાય છે. આમ હોવાથી મૂર્ત્તિપૂજાની આપણને પ્રથમ જરૂર છેજ.

૬ જપના સમય પછી પણ મનની શાંત અવસ્થા જાળવી રાખવી. હમેશાં શાંત રહેવું. કોઇ ક્રોધનો પ્રસંગ આવે તો તેમાં પણ શાંત રહેવું. કોઇ ખેદનો પ્રસંગ આવે તો તેમાં પણ શાંત રહેવું. અને દશેદિશામાં શાંતિની ભાવના કરવા માટે નીચેનું પદ્ય ગાવું.

પદ.

મારૂં જીવન સદા વહે શાંતિમાં;
        શાંતિમાં—વિશ્રાંતિમાં—મારૂં
વસ્તુ વિચારે કરી મન પડતું નથી અવનતિની ભ્રાંતિમાં;—
ઉચ્ચ લક્ષ્યને લક્ષી રહેતાં, સતત વહે ઉત્ક્રાંતિમાં;—
હર્ષ શોક ન થાતા અનુકૂલ પ્રતિકૂલ સ્થિતિની સંપ્રાપ્તિમાં,—
દ્વૈતભાવ ક્યાંથી પ્રકટે આ, ચિન્મયતાની વ્યાપ્તિમાં;—
અતૃપ્તિના અંતરના અંકુર, પરિણમતા પર્યાપ્તિમાં,—
ઉપેન્દ્ર એક અચલ સ્વરૂપે રહુ, આદિ, મધ્યે કે સમાપ્તિમાં,—

અંતઃકરણમાં જ્યારે જ્યારે લેશ પણ વિકળતા પ્રકટે ત્યારે આ પદને એક વખત ગાશો અને તમારી વિકળતા, તમારો ક્રોધ, તમારો શોક ઇત્યાદિ સૂર્યનો ઉદય થતાં અંધકાર નાશ પામે છે તેમ નાશ પામશે. અને તમારી ચિત્તની શુદ્ધિ સંપૂર્ણ અંશે સધાશે.

☞ ચિત્તની શુદ્ધિના આટલા સામાન્ય ઉપાયોને અનુભવમાં મૂકવાથી ચિત્તશુદ્ધિ સધાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી પ્રગતિ પણ ઘણાંજ વેગથી થવા માંડે છે. ચિત્તશુદ્ધિના બીજા પણ ઉપાયો છે. પણ સદ્વિવેકી મનુષ્યોને આટલા જરૂર પડતા હોવાથી આ લઘુ પુસ્તકમાં તે વધારે વર્ણવી બતાવવાનો ઉદ્દેશ રાખ્યો નથી.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

પ્રાણાયામમાં કરવાનાં આસન.

પ્રાણાયામ કરવામાં કયા આસનની જરૂર છે તે જાણ્યા પૂર્વે આપણે એ જાણવું અગત્યનું છે કે આ આસન કોને કહે છે. તથા તે કેટલી જાતનાં છે. અને તે કેવી કેવી રીતે થઇ શકે છે.

આસન. આપણે બેસીએ છીએ તેને આસન કહેવાય છે. જેમકે પલાંઠી વાળી એક પગ ઉપર બીજો પગ ચઢાવીને બેઠા એટલે તે પદ્માસન થયું. ઇત્યાદિ. આસન શબ્દની ટુંક વ્યાખ્યા આપણે જણાવી તે છે. અર્થાત્ આસન એટલે બેસવું.

આસન કેટલાં છે. ? આસન ચોર્યાસી જાતના છે. અને તેનાં નામ ૧ પદ્માસન. ૨ સિદ્ધાસન. ૩ વીરાસન. ૪ પવન મુક્તાસન. ૫ દ્રઢાસન. ૬ વામપાદપવન મુક્તાસન. ૭ દક્ષિણપાદપવન મુક્તાસન. ૮ ધીરાસન. ૯ દક્ષિણપાદ ધીરાસન. ૧૦ વામશ્વાસ ગમનાસન ૧૧ દક્ષિણ શ્વાસ ગમનાસન. ૧૨ પશ્ચિમતાનાસન. ૧૩ વાતાયનાસન. ૧૪ મયુરાસન. ૧૫ મત્સ્યેંદ્રાસન ૧૬ અર્ધ પદ્માસન. ૧૭ અર્ધ પાદાસન ૧૮ પૂર્ણ પાદાસન. ૧૯ દક્ષિણાસન. ૨૦ શંખાસન. ૨૧ અષ્ટ્રાસન. ૨૨ વામ પાદાસન. ૨૩ દક્ષિણ પાદાસન. ૨૩ ધનુષાસન. ૨૫ વામ પાદ વિરાસન. ૨૬ દક્ષિણપાદ વિરાસન. ૨૭ દ્વિપાદ સ્થિરાસન. ૨૮ સ્થિરાસન. ૨૯ વૃક્ષાસન. ૩૦ અર્ધ વૃક્ષાસન. ૩૧ ચક્રાસન. ૩૨ તાડાસન. ૩૩ વામ ચતુર્થાંશ પદ્માસન ૩૪ દક્ષિણ ચતુર્થાંશ પદ્માસન. ૩૫ ઉર્ધ્વ ધનુષાસન. ૩૬ વામ સિદ્ધાસન. ૩૭ દક્ષિણ સિદ્ધાસન.

૩૮ સ્વસ્તિકાસન. ૩૯ સ્થિત ત્રિવેકાસન. ૪૦ ઉત્થિત વિવેકાસન. ૩૧ વામતર્કાસન. ૪૨ દક્ષિણ તર્કાસન. ૪૩ પૂર્વ તર્કાસન ૪૪ વિશ્રાસન. ૪૫ અર્ધકૂર્માસન. ૪૬ ગરૂડાસન. ૪૭ સિંહાસન. ૪૮ વામ ત્રિકોણાસન. ૪૯ પૂર્ણ ત્રિકોણાસન. ૫૦ દક્ષિણ ત્રિકોણાસન. ૫૧ પ્રાર્થનાસન. ૫૨ વામપાદ ત્રિકોણાસન ૫૩ દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન. ૫૪ પૂર્ણ પદ્માસન. ૫૫ વામમુક્તાસન. ૫૬ વામહસ્ત ભયંકરાસન. ૫૭ દક્ષિણ હસ્ત ભયંકરાસન. ૫૮ દક્ષિણ ત્રિકોણ પદ્માસન ૫૯ વામ અર્ધ પદ્માસન. ૬૦ દક્ષિણ અર્ધ પદ્માસન ૬૧ અંગુષ્ઠાસન. ૬૨ વામ અંગુષ્ઠાસન ૬૩ દક્ષિણ અંગુષ્ઠાસન. ૬૪ જ્યોષ્ઠિરાસન. ૬૫ વામ અર્ધ પદ્માસન. ૬૬ દક્ષિણ અર્ધ પદ્માસન. ૬૭ વામહસ્ત ભુજાસન. ૬૮ દક્ષિણ હસ્ત ભુજાસન. ૬૯ હસ્તભુજાસન. ૭૦ વામ વક્રાસન. ૭૧ દક્ષિણ વક્રાસન. ૭૨ વામજાન્હવાસન. ૭૩ દક્ષિણ જાન્હવાસન. ૭૪ વામશંખાસન- ૭૫ દક્ષિણ શંખાસન. ૭૬ ત્રિસ્થંભાસન. ૭૭ વામપાઠ અપાન ગમનાસન ૭૮ દક્ષિણપાદ અપાન ગમનાસન. ૭૯ ગોમુખાસન ૮૦ કૂર્માસન. ૮૧ ઉત્તાન કૂર્માસન ૮૨ કુક્કુટાસન. ૮૩ ગોરખાસન. ૮૪ ઉર્દ્ધ પદ્માસન.

આ પ્રકારના ચોર્યાસી આસન છે અને તેને યોગી પુરૂષ જાણી શકે છે આ સર્વ ચોર્યાસી આસન અમુક પ્રકારથી થાય છે તેનું વર્ણન કરવા જતાં ઘણાં પૃષ્ઠ રોકાઈ જાય તેમ હોવાથી અત્ર તેમ કરવું ઉચિત ન ગણતાં મુખ્ય મુખ્ય આસન કેવી રીતે થઇ શકે છે તે બતાવવાં યોગ્ય ગણ્યાં છે.

મુખ્ય મુખ્ય આસન કરવાની રીતો.

૧ પદ્માસન. પ્રથમ પલાંઠી વાળી ટટાર બેસવું. અને પછી

જમણા પગની જાંગ ઉપર ડાબો પગ ચઢાવવો અને ડાબા પગની જાંગ ઉપર જમણો પગ ચઢાવવો. પછી દ્રષ્ટિને બે નાસિકાની વચ્ચે ભ્રુમધ્યમાં રાખવી અને બંને હાથ ચત્તા રાખી ઘુંટણ ઉપર મૂકી અંગુઠા પાસેની આંગળીવાળી અંગુઠાને અડકાડી બેસવું. તેને પદ્માસન કહેવાય છે.

૨ સિદ્ધાસન. ડાબા પગની એડી ગુદા અને લિંગ એ બંનેના વચલા ભાગમાં રાખીને જમણા પગની એડી લિંગની ઉપલે પાસે મૂકી, હરપચી હૃદયને અડકાડીને દૃષ્ટિ બંને ભમરની વચમાં રાખવી અને ઝાડના થડની માફક આપણા શરીરને સીધું રાખવું વાંકું ન વાળવું. અને બધી ઇંદ્રિયોને નિયમમાં વર્તાવવી. તેને સિદ્ધાસન કહે છે.

૩ વીરાસન એક પગ જમણી જાંગ ઉપર અને એક ડાબી જાંગ ઉપર વાળીને બેસવું તેને વીરાસન કહે છે.

આજ પ્રમાણે બીજા આસન કરવાની જુદી જુદી રીત લખાયલી છે. પણ આપણને હાલ જરૂર પડતાં આસનનું વર્ણન આવી ગયું હોવાથી તે સર્વ આસનને લખી આ વિષયને વધુ લંબાવવો યોગ્ય ગણ્યો નથી.

પ્રાણુયામમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ આસન જે હોય તેનેજ આપણે સાધવાની જરૂર છે. વિચાર કરીને જોતાં સર્વ આસનમાં પદ્માસન અને સિદ્ધાસન એ બંને ઘણાં ઉપયોગના છે, આ બંને આસનમાંથી ગમે તે એકને સિદ્ધ કરી આ વિદ્યામાં અભ્યાસ આગળ વધારવાની જરૂર છે.

આસન કરવાની જરૂર આપણને શાથી છે ? તે પ્રશ્નનું નિરાકરણ

ઘણીજ સહેલાઇથી થઇ શકે છે. અને તે સરળ શબ્દોમાં સમજાવીએ તો એટલુંજ છે કે આસન કરીને બેસવાથી શરીરમાં શ્વાસોશ્વાસની ગતિ જે પ્રમાણમાં થવી જોઇએ તે પ્રમાણમાં થાય છે. વાંકા વળીને ન બેસવું એવું જે ઘણે પ્રસંગે વિદ્વાનો તરફથી કહેવામાં તથા લખવામાં આવે છે તે શા કારણથી તેનું કારણ અત્ર આપણ સર્વને સ્પષ્ટ સમજાય તેમ છે. પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી સાથે એટલું પણ જણાવવાની અગત્ય છે કે આધુનિક નિશાળોમાં છોકરાને લખતી વખત ફેફસાં દબાય તેવી રીતે બેસાડવામાં આવે છે. અથવા છોકરાં પોતેજ તેવી રીતે બેસીને ઘણો વખત કામ કરે છે. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમની આરોગ્યતા બગડે એ સ્વાભાવિકજ છે.

હમેંશાં શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિ બરાબર થાય તે અર્થે ટટાર બેસવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. તેમજ ચાલતી વખત પણ શરીરની ઢીલી સ્થિતિ રાખી ચાલવાથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિ બરાબર ન થઈ શકતી હોવાને સબબે ગેરલાભજ છે. અને તેથી ટટાર થઇને ચાલવાની જરૂર છે.

ટટાર થઇને ચાલવાની અને ટટાર બેસવાની આપણને જરૂર છે તેનું બીજું કારણ પણ આપણને મળી આવે તેમ છે. અને તે આ છે.

કોઈપણ એક ખાલી વસ્તુને જો આપણે સિધિ રાખી પછી તેમાં કાંઇ પદાર્થ નાંખીએ છીએ તો તેમાં વધારે ભરાય છે. પરંતુ તેની તેજ વસ્તુને વાંકી વાળીને પછી જો તેમાં કાંઇ નાંખવામાં આવે તો તેમાં તે સિધિ હતી ત્યારે જેટલું રહી શકતુ હતુ તેનાથી ઓછું રહી શકે છે, દાખલા તરીકે એક કાદવની ગોળી લ્યો. અને

તેને સિધિ રાખી તેમાં પાણી અથવા કાંઇ અનાજ ભરો, અને પછી વાંકી રાખી ભરો. આમ કરવાથી તમને તરતજ સમજાશે કે સિધિ સ્થિતિમાં જ્યારે ગોળી હતી ત્યારે તેમાં જેટલું રહેતું તેટલું વાંકી સ્થિતિમાં રહેતું નથી.

આ સહેલા દ્રષ્ટાંત અનુસાર આપણે આપણા શરીરયંત્રનું પણ સમજવાનું છે. તે જો સિધિ સ્થિતિમાં હોય છે તો તેમાં રહેલાં ફેફસાં પોતાનામાં વધારે શ્વાસ ભરી શકે છે. અને તેમાં વધારે શ્વાસ ભરાવાથી તે વધારે શુદ્ધ અને વધારે કામ કરવાના અભ્યાસવાળાં થઇ રહે છે. આસન કરવાથી આપણાં શરીરની ટટાર સ્થિતિ રહેતી હોવાથી ફેફસાં શ્વાસ લેવા મૂકવાનું કામ બરાબર રીતે કરી શકે છે તેથી પ્રાણાયામમાં આસનની જરૂર છે એમ જે આ પ્રકરણના શરૂઆતના ભાગમાં કહેવામાં આવ્યું છે. તે કેટલું બધું સાચું છે તે આપણને સમજાયા વિના રહેતું નથી.

આસનના સંબંધમાં હવે એકજ બાબત કહેવાની બાકી છે અને તે કહી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

આપણે અત્યાર સુધી આસન ક્યાં ક્યાં જરૂરનાં છે વીગેરે બાબત કહી આસનનું અંતર (અંદરનું) સ્વરૂપ વર્ણવી બતાવ્યું છે પણ હવે બાહ્ય સ્વરૂપનું વર્ણન કરવાનું અવશેષ હોવાથી ટુંકામાં તે લખીએ છીએ.

જેના વડે આપણાથી સ્થિર બેસાય તેને આસન કહે છે. આ આસન સ્વચ્છ ભૂમિમાં કરવું જોઇએ. અર્થાત્ જે જગ્યા સ્વચ્છ અને ખાડા ટેકરા વગરની હોય તેવી જગ્યામાં આસન કરવું જમીનની ઉપર દર્ભાસન નાંખી તેના ઉપર મૃગચર્મ નાંખી બેસવું. શરૂઆતના

અભ્યાસકોને બેસવાની સવડ પડે તે અર્થે નીચે જમીન પોચી રાખવી. અથવા નીચે દર્ભના આસનની ઉપર અને મૃગચર્મના આસનની નીચે ગલીચાના જેવી કોઇ પોચી વસ્તુનું આસન નાંખવું. આમ કરવાથી બેસવાની બહુ સવડ પડશે. અને વધારે વખત બેસી શકાશે.

આસન કરીને બેસવાથી સરૂઆતમાં કષ્ટ જણાય છે. પગ દુઃખવા માંડે છે. પણ તેનાથી હિંમત ન હારતાં ક્રમમાં મંડયા રહેવાથી અધિક અધિક લાભનાં દર્શન થશે. કોઇ પણ વસ્તુ તેના અભ્યાસ વગર તુરત સિદ્ધ થઇ શકતી નથી. મોટા વકીલ બારીષ્ટરની પરિક્ષા આપવી હોય તો તેમાં પણ તુરત પાસ થઇ જવાતું નથી. પણ અભ્યાસની જરૂર પડે છે. તેમ આ બાબતમાં પણ અભ્યાસ વધતાં આપણને આ આસનની રીતી સરળ થઇ જાય છે. જો કોઇ મનુષ્ય આરંભમાં એકદમ કલાક બે કલાકનું આસન કરવાનો નિશ્ચય કરે છે તો તે તેનાથી સિદ્ધ થઇ શકતું નથી. પણ ધીમે ધીમે કરવાથીજ થાય છે. આજે દશ મીનીટ આસન કરીને બેસતા હોઇએ. અને તે આપણાથી સુખપૂર્વક બેસી શકાતું હોય તો પછી પંદર મીનીટ બેસવાનો અભ્યાસ પાડતાં તેમાં કઠણ લાગતું નથી. આમ હોવાથી આ આસન સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે તેમાં ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ વધારવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

ઉપયોગી બાબતો.

૧ પ્રાણાયામ કરતી વખત આપણે હંમેશા નાક વાટે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી જોઇએ. ઘણાં મનુષ્યો પ્રાણાયામ કરે છે. નાક વાટે શ્વાસને ઉંચો ચઢાવે છે. અને થોડીવાર રોકી રાખી પછી એકદમ મુખથી તે છોડી દે છે. આ ટેવ અત્યંત હાનિ કરનાર છે. તેથી તેનો જેમનામાં વાસ હોય તેમણે તત્કાળ તેને દૂર કરવી અર્થાત્ એ ટેવને છોડી દેવી જોઇએ. એમને એમ પણ આપણે એ ટેવ રાખવી જરૂરની નથી. અર્થાત્ પ્રાણાયામ ન કરતા હોઇએ તેવા સમયમાં પણ મુખવાટે શ્વાસ લેવો અથવા મૂકવો ન જોઇએ, કેટલાક પ્રસંગમાં જોવામાં આવે છે કે ઘણાં મનુષ્યો કોઈ એવું શારીરિક મહેનતનું કામ કરે છે કે પછી તરતજ મુખથી હાંફવા મંડી જઈ મુખથી શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે. પણ આમ કરવાથી તેમને શું નુકસાન થાય છે તે તેઓ જાણતા હોતા નથી. જો જાણતા હોય તો તેઓ કદિ તેમ કરે નહિ.

મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી અનેક રોગ થવાનો પણ સંભવ છે. રોગોત્પાદક જંતુઓ તથા અશુદ્ધ હવાના અણુઓનો મુખ વાટે જલદીથી આપણામાં પ્રવેશ થઇ શકે છે. એક પ્રસંગે એક આગબોટમાં એક ચેપી રોગ ફાટી નીકળ્યો હતો તેના ભોગ જેઓ મુખ વાટે શ્વાસ લેનાર હતા તેઓ વિશેષ કરીને થઇ પડયા હતા. પણ

વર્ગ તરફ દ્રષ્ટિ કરતાં પણ જણાય છે કે તેઓ પણ ઘણે ભાગે નાક વાટેજ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ટેવ રાખે છે. નાક વાટે શ્વાસ લેવામાં ઘણો લાભ થાય છે તેનું બીજું કારણ એ છે કે હવા જ્યારે નાક વાટે થઇ આપણા શરીરમાં જાય છે ત્યારે તે સ્વાભાવિક રીતેજ શુદ્ધ થઇને જાય છે. જેમ કોઈ કચરાવાળી ચીજને ગરણી વતી ગાળી નાંખવાથી શુદ્ધ થઇ જાય છે તેમ આ હવામાં પણ ધૂળ વિગેરેના રજકણો તેમજ બીજા સ્થાનને અનુકૂળ અણુઓ હોય છે તે નાક વાટે શ્વાસ લેવાથી નાક રૂપ ગરણીથી ગળાવાથી આવી શકતા નથી અને આવે છે તો થોડાજ આવે છે અને બીજી શુદ્ધ હવા જ આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે હવામાં ઉડતા રજકણો પૈકી કોઈ રજકણ નાકમાં આવી જાય છે તો તરતજ છીંકદ્વારા કુદરત તેને બહાર કાઢી નાંખે છે. મુખવાટે શ્વાસ લેતા હોઇએ છીએ તો આ પ્રમાણે બનતું નથી અને એવા અણુએ સુખપૂર્વક મુખદ્વારા થઇ શરીરમાં પ્રવેશે છે.

હવા થંડી હોય છે. અને તેને જ્યારે આપણે નાક વાટે લઇએ છીએ ત્યારે તે જોઇતા પ્રમાણમાં ગરમ થઇને શરીરમાં પ્રવેશે છે. તેથી પણ નાકવાટે શ્વાસ લેવાની અગત્યનું આપણને ભાન થાય છે.

શ્લેષ્મ પડ હંમેશાં શુદ્ધ રાખવું જોઇએ. તેને શુદ્ધ રાખવાના બે ઉપાય છે. એક ઠંડા જળથી તેને ધોઇ મુખ વાટે શ્વાસ લેવા મૂકવાનો અભ્યાસ રાખવો. અને બીજો પ્રાણાયામની રીતીથી તેને શુદ્ધ રાખવો.

૨ પ્રાણાયામ હંમેશાં ટટાર બેસીને કરવાનું કદિ પણ ભુલવું નહિ. ટટાર બેસી પ્રાણાયામ કરવાથી બીજા પણ ઘણા લાભ થાય

છે. અગાઉ ઉપર તેનું વિવેચન થઈ ગયું હોવાથી અત્ર વધુ પિષ્ટ પેષણુ કરતા નથી.

૩ નાકમાં કુદરતે સ્વભાવથીજ વાળની રચના કરી છે. આ વાળમાં થઇને આપણે જે શ્વાસ લઇએ છીએ તે પ્રવેશે છે. તે વખત આ વાળ ગરણીની ગરજ સારે છે. ઘણાં મનુષ્યો આ નાકના વાળને કપાવી નાંખે છે. પણ આમ કરવામાં તેમની ભુલ થાય છે. એ અત્ર સ્પષ્ટ સમજાય છે.

૪ પ્રાણાયામ કરતી વખત જો તેની સાથે ભાવનાનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તો તે ઘણો લાભ આપનાર થઇ પડે છે, આથી ભાવના યુક્ત પ્રાણાયામ કરવાનો બની શકે તો અભ્યાસ રાખવો.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

યથાર્થ શ્વસનક્રિયા.

આપણે જે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ તે શ્વસનક્રિયા કહેવાય છે. તેને યથાર્થ રીતે કરવાની છે. શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ તે જાણ્યા વગર આજે સેંકડે ૯૯ ટકા મનુષ્ય આ ક્રિયા કરે છે.

સાધારણ રીતે જોતાં જણાય છે કે આજ ઘણાખરા મનુષ્યો શ્વાસ લે છે અને મૂકે છે. તે માત્ર ઉપર ઉપરથીજ ક્રિયા કરીને મૂકે છે. આથી પરિણામ એ આવે છે કે તેમનાં ફેફસાં બહુજ ઓછી

હવા પોતાનામાં લે છે. ધારો કે એક મનુષ્યના ફેફસાં પ્રત્યેક શ્વાસમાં ૮૦ ઘન ઇંચ હવા ગ્રહણ કરવાના સામર્થ્ય વાળાં છે. તે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જ્યારે તે શ્વસનક્રિયા કરે છે ત્યારે તે અપૂર્ણ અંશે લેવાથી હેાવાથી માત્ર ૬૦ ઘન ઇંચ હવા તેનામાં પ્રવેશે છે. આથી પ્રત્યેક શ્વાસમાં તેને ૨૦ ઘનઇંચ હવા ઓછી મળે છે. અને તેને પરિણામે આખા દિવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસ ચાલતા તેને દરરેાજ દિવસના ૨૪ કલાકમાં ૪૩૨૦૦૦ ઘનઇંચ હવા ઓછી મળે છે. આમ નિત્ય ચાલતાં એક વર્ષમા તેને કેટલી હવા ઓછી મળે છે તેનું માપ કાઢવું બુદ્ધિમાનને કઠીન નથી.

આ ઉપરથી આપણે શ્વાસમાં ઓછી હવા લઇએ તેથી કેટલું બધું નુકસાન આપણને થાય છે તે કહી શકાતું નથી. હવેથી આ ભુલને આપણે સુધારવી જોઇએ.

યથાર્થ શ્વસનક્રિયા કેાને કહે છે તે સ્પષ્ટ કરવાને આ પ્રકરણને ઉદ્દેશ હેાવાથી અત્ર તે લખીએ છીએ. ટટાર ઉભા રહેવું. અથવા પદ્માસન કરી બેસવું. પછી ધીમે ધીમે શ્વાસને ખાલી કરતા જવું. ઉદરનેા ભાગ ધીરે ધીરે સંકેાચતા જવું આથી શરીરના મધ્ય પ્રદેશમાં (Diaphragom) નામના અવયવ ઉપર દબાણુ થશે અને પછી સઘળેા ભાગ હવાથી ખાલી થશે. આ પેટ સંકેાચવાની ક્રિયાને આપણા શાસ્ત્રમાં ઉડ્ડિયાનબંધ કહે છે. આ પ્રમાણે ફેફસાં પુરે પુરાં ખાલી કર્યાં પછી ધીરે ધીરે શ્વાસને લેવેા-પૂરવેા. પ્રથમ ફેફસાંનેા નીચેના ભાગ પુરવા માંડવેા અને પછી તેમ કરવાથી તમને ઉદર જાણે વાયુ ભરાવાથી ફુલતું હેાય તેવું તમને ભાન થશે. પરંતુ વસ્તુતઃ વાયુ ઉદરમાં ભરાતેા નથી પણ ફેંફસામાંજ ભરાય છે. જેને

શ્વાસ લેવાની ટેવ બરાબર આવડતી ન હોય અને પોતાનું ઉદર ફુલતું ન જણાય તેણે પેટ ઉપર હાથ મૂકી વાયુ પૂરવો અને તેનાથી પેટને ક્રમે ક્રમે ફુલતું અનુભવવું. વાયુ બહાર કાઢતી વખત પેટને હાથ વડે સહજ સહજ દાબતા જવાથી ઉદરનો સંકોચ તથા વાયુનું બહાર નીકળવું બહુ સુગમ રીતે થાય છે. આરંભના પ્રવેશકોનેજ પ્રથમ હાથ મૂકવાની જરૂર પડે છે. પણ તે અભ્યાસ વધતાં રહેતી નથી. વાયુને એક સરખી રીતે વચમાં અટકયા સીવાય ધીરે ધીરે પુરવાથી પ્રથમ ફેફસાંની નીચેનો ભાગ ભરાશે. પછી ઉદર ભરાશે. અને પછી ફેફસાંનો ઉપરનો ભાગ પણ ભરાશે. અને તે પ્રસંગે રહેલી ઉપરની પાંસળીઓને તથા છાતીના ઉપરના ભાગને જરા આગળ કાઢવો. આ છેલ્લી ક્રિયા કરતાં ઉદરની નીચેનો ભાગ જરા સંકોચ પામશે.

આ ક્રિયા આરંભના પ્રવેશકો ઓછામાં ઓછી ચાર પાંચ સંકડથી સાધવા માંડશે તો પછી ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ વધતા આગળ વધારે વખત તે સાધી શકાશે. આ ક્રિયાને બરોબર રીતે સાધવાથી છાતી તથા ફેફસાનાં અવયવો સંપૂર્ણ વિકાસને પામે છે. તથા પોતાનામાં શ્વાસોશ્વાસ વખતે લેવાતી હવા વિશેષ પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરવા શક્તિમાન થાય છે.

ઉપરની રીત પ્રમાણે આપણા ફેફસાંમાં વાયુને પૂર્યા પછી થોડી ક્ષણ તેને રોકી રાખવાનો અભ્યાસ કરવો. શ્વાસ રોકી રાખીએ ત્યારે શાંતિની અથવા એવીજ કાંઈ બીજી પોતાને અનુકૂળ ભાવના કરવી અને પછી છેવટે ધીમે ધીમે શ્વાસને બહાર કાઢવો. બહાર કાઢતી વખત ઉતાવળ ન કરવી પણ આસ્તે રહીને પવન છોડવો. કેમકે એકદમ ઉતાવળ કરવા જતાં ગેરલાભ થાય છે.

આ સઘળી ક્રિયા વર્ણવવામાં આવી છે તેનું સ્વરૂપ તમારા સમજ્યામાં જો તમે જરાપણ આ વિદ્યામાં પ્રવેશ કર્યો હશે તો આવ્યુંજ હશે. પરંતુ જો તમે તેનાથી અજ્ઞાત હશો તો તે બરાબર તમને સમજાયું નહિ હોય. તેથી આ પુનઃ તેને તે ક્રિયાને સરળ સ્વરૂપમાં વર્ણવી બતાવવા યોગ્ય ધાર્યું છે.

શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે કરવી તેની ટુંક સમજ.

પ્રથમ ટટાર બેસવું અથવા ઉભા રહેવું. ખુલ્લા ભાગમાં મેદાનમાં અથવા ઘરની બારી પાસે બેસવાનો મહાવરો રાખવો કેમ કે ખુલ્લી હવામાં જીવનતત્વના અણુઓ સંપૂર્ણ અંશે ભરેલાં હોય છે. ટટાર બેઠા પછી પ્રથમ આપણે જે શ્વાસ લઇને મૂકતા હોઇએ તેમ કરી આપણે જેટલો શ્વાસ લીધો હોય તેટલો ડાબા નસકોરા દ્વારા કાઢી નાંખવો અને તેમ કરી ઉદરને ખાલી કરવું. પછી ધીમે ધીમે જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવા માંડવો. લેતી વખત શાંતિના અથવા ગાયત્રિ મંત્રના જપ કરવા અને તે આપણી શક્તિ પ્રમાણે પાંચ વખત શાંતિના મનમાં ઉચ્ચાર કરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસ લીધા કરવો. જેમનાથી ઓછો લેવાય તેને અડચણ નથી. અત્ર માત્ર દ્રષ્ટાંત તરીકે પાંચનો સંખ્યાંક આપ્યો છે. શ્વાસ લેવાની રીત અગાઉ આ પ્રકરણમાં જણાવી છે તેવી રાખવી. આ પ્રમાણે પાંચ વખત શાંતિના મનોમય ઉચ્ચાર થાય તેટલા વખતમાં લીધેલા શ્વાસને રોકવો-કુંભક કરવો, અને તે દશ વખત શાંતિના જપ કરી શકવામાં જેટલો વખત જાય તેટલો વખત રોકવો; અર્થાત્ શ્વાસ લેવામાં જેટલો વખત ગયો હોય તેનાથી ડબલ વખત શ્વાસ રોકી રાખવામાં વ્યતિત કરવો. આ પ્રમાણે કુંભક કર્યા પછી ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ મૂકવો. અને

તેમાં ૧૫ વખત શાંતિના જપ થાય તેટલો સમય વ્યતિત કરવો. અર્થાત શ્વાસ લેવાના સમય કરતાં ત્રણ ગણો સમય તેને છુટો કરવામાં કાઢવો. છુટો કરતી વખત જપ અથવા મારામાં રહેલા સઘળા વિકારભાવો આ શ્વાસ મુકું છું તેમાં નીકળી જાય છે, અને નવીન લઉં છું તેમાં આત્મભાવો આવે છે એવી ભાવના કરવી.

શ્વાસ લેવામાં આ ક્રિયા કરવાથી સર્વ અવયવોને કસરત મળે છે અને શરીરયંત્ર બરોબર રીતે કામ કરે છે, આરંભમાં જરા આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર રહે છે. પણ અભ્યાસ વધતાં પછી તે એટલું સરળ થઇ રહે છે કે તેના ઉપર ધ્યાન આપવાની બહુ જરૂર રહેતી નથી. પછી આપણે ગમે તે કામ કરતા હોઇએ તોપણ આપણી શ્વસનક્રિયા બરાબર રીતે થયા કરે છે.

પ્રાણાયામની ઘણી ક્રિયાઓ આ પુસ્તકના હવે પછીના પ્રકરણમાં વર્ણવી બતાવવામાં આવનાર છે, તેમાં સર્વથી પ્રથમ આ યથાર્થ શ્વસનક્રિયાની બાબત છે. જેમનાથી યથાર્થ રીતે શ્વસનક્રિયા સાધી શકાઈ નથી તેમનાથી હવે પછીની પ્રાણાયામની ક્રિયા પણ સધાવી મુશ્કેલ છે. આમ હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપવાની પ્રથમ અગત્ય છે. પાયા વગર ઘર જેમ ટકી શકતું નથી તેમ આ શ્વસનક્રિયાની રીત બરોબર સિદ્ધ કર્યા વગર પ્રાણાયામની વિદ્યામાં પણ આગળ વધી શકાતું નથી; માટે આ ક્રિયા જેમને સાધતા કંટાળો આવે તેમણે પણ તેમાં બળાત્કારે પ્રેમ પ્રકટાવી હૃદયના ખરા ભાવથી તે સાધવી જોઇએ. કેમકે **યથાર્થ શ્વસનક્રિયા એ પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ છે.**

હવે આ પ્રમાણે જો આપણે યથાર્થ રીતે શ્વસનક્રિયા કરીએ તો

તેનાથી આપણુને શું શું ફાયદા થાય છે તેનેા વિચાર કરવેા જરૂરનેા છે. કેમકે આ ક્રિયા સાધવામાં માથાકુટ છે પણુ તે સાધવાથી કેવા ઉત્તમ લાભ એ આપે છે તે જાણુવું જરૂરનું છે. ઔષધ ઉપરથી કડવું લાગે છે પણુ તે પીધાથી જેમ ગુણુ કરે છે તેમ આ ક્રિયાને ભલે તેના ખરા રહસ્યને ન સમજનાર પુરૂષ માથાકુટ ગણુતા હેાય પણુ તે સાધવાથી શું લાભ થાય છે તે તેને જાણુવું અવશ્યનું છે.

આ ક્રિયાને બરાબર રીતે સાધનારની જઠર અને પચનક્રિયામાં કેાઇ દિવસ પણુ બગાડેા થતેા નથી. જઠર અને પચનક્રિયા પેાતાનું કામ નિર્ભય રીતે બજાવતાં હેાય છે તેમને આ ક્રિયા કરવાથી દ્વિગુણુ બળ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી આ ક્રિયા કરનારને અજીર્ણ, બંધકેાશ વિગેરેની ફરીયાદ રહેતી નથી.

સળેખમ થયું હેાય અને આ ક્રિયા સાધી હેાય તેા થેાડાજ વખતમાં તે મટી જાય છે. તથા જેમને પેાતાના ચહેરાને ગુલાબીરંગના કરવા હેાય, શરીરને સ્વચ્છ રૂધિરથી ભરપુર કરવું હેાય તેમને પણુ આ ક્રિયા સમાન લાભ આપનાર બીજી કેાઇ ક્રિયા નથી.

શ્વાસનેા રેાગ ક્ષયરેાગ વિગેરે ભયંકર વ્યાધિએા આ ક્રિયાને કરનાર મનુષ્યને કેાઇ પણુ દિવસ થતા નથી અને થયા હેાય છે તેા તે મટી જાય છે.

આ સીવાય બીજા પણુ અનેક લાભ આ ક્રિયાને સાધવાથી થાય છે. આમ હેાવાથી સુખેચ્છકે કેાઈ દિવસ પણુ આ ક્રિયા સાધવામાં પ્રમાદ સેવવેા જરૂરનેા નથી એ સર્વ વિવેકી વાચકેાને સ્પષ્ટ થયું હશેજ.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

શરીરમાં રહેલાં સાતચક્રો.

મનુષ્યશરીર હાડ, માંસ અને રૂધિરથી ભરપુર છે એવું કથન કરી માનવ તનુના યથાર્થ માહાત્મ્યને ન જાણનાર મનુષ્ય મનુષ્યશરીરને નિંદે છે. અને તે 'કાયા કલેવર કારમું છે ગંદકીનો ધાડવો,' એ પ્રકારના વચનથી પ્રસિદ્ધજ છે. તથાપિ જેમને પોતાનામાં સહજ પણ આંતરશક્તિનો વિકાસ થયો છે તેઓ આ તનુમંદિરને અલૌકિક મંદિર ગણે છે. અને તેની ઘટના જોઇ તે સંબંધમાં વિચાર કરતાં ભારે મુંઝવણમાં પડી જાય છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આજે ઘણો સમય થવા છતાં આ બાબતમાં ભારે શોધખોળ કરે છે. પણ હજી સુધી તેઓ આ માનવશરીરના અને પ્રાણતત્વના ખરા સ્વરૂપ ને જાણી શકયા નથી. આપણા પૂર્વકાળના ઋષિ મુનિઓએ આ સંબંધમાં જેટલું સ્પષ્ટ કર્યું છે તેટલું હજી કોઇએ પણ કર્યું નથી.

આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ જણાવે-છે કે આપણાં શરીરરમાં સાત ચક્રો રહેલાં છે. આ સાત ચક્ર પ્રાણાયામના પ્રયોગ સાથે સબંધ ધરાવે છે. અર્થાત્ આપણે પ્રાણાયામ જો આ ચક્રની ભાવના સાથે કરીએ તો વિશેષ ફળ આપે છે તેથી અત્ર આ પ્રકરણમાં તે સંબંધી વિચાર કરવો યોગ્ય ધારીએ છીએ.

પ્રથમ આપણે એ ચક્રો કયાં કયાં છે અને તેમનાં નામ શું છે તે અલ્પમાં જણાવીએ છીએ. જેમને તે વિસ્તારથી જોવાની ઇચ્છા

હોય તેમણે અન્ય ગ્રંથોમાં જોઇ પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ કરવી.

શરીરના ગુદાસ્થાન અને જનનેંદ્રિયની મધ્યમાં ચતુર્દલ ચક્ર (Pslvic Plexus) આવેલું છે. કેટલાક તરફથી એ ચક્રને આધારચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે, એના અધિપતિ ગણપતિ છે. આ ચક્રમાં જ્યોતિષ્મતી ભગવતી કુંડલિની છે.

૨ ષટ્દલચક્ર (Hypogastric Plexus) આ શરીરમાં નાભિસ્થાનની નીચે લિંગના પશ્ચિમ ભાગ ઉપર આવેલું છે. એને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પણ કહેવાય છે. અને તેના અધિપતિ બ્રહ્મા છે.

૩ દશદલ ચક્ર (Epigastric Plexus) આ નાભિસ્થાનમાં આવેલું છે. એને મણિપૂરક ચક (Solar Plexus) પણ કહેવામાં આવે છે. તેના અધિપતિ ભગવાન વિષ્ણુ છે.

૪ દ્વાદશદલ ચક્ર (Cardiac Plexus) હૃદયમાં આવેલું છે. એને અનાહતચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે અને તેના અધિપતિ ભગવાન શંકર છે.

૪ ષોડશદલ ચક્ર (Carotid Plexus) કંઠમાં આવેલું છે. એને વિશુદ્ધિ ચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. અને તેના અધિપતિ ભગવાન રૂદ્ર છે.

૬ દ્વિદ્દલચક્ર (Medulla Oblongata) ભ્રકુટી સ્થાનમાં આવેલું છે. એને આજ્ઞા અથવા બિંદુસ્થાન પણ કહેવાય છે.

૭ સહસ્ત્રદલ ચક્ર (Brain) મસ્તકમાં છે. એને બ્રહ્મચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. અને તેમાં સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ પરમાત્મા રહે છે.

આ પ્રમાણે આપણાં સાત ચક્ર રહેલાં છે. કોઇને શંકા થશે

કે ચક્ર એટલે શું. ? માટે અત્ર તેનો ઉત્તર આપીએ છીએ.

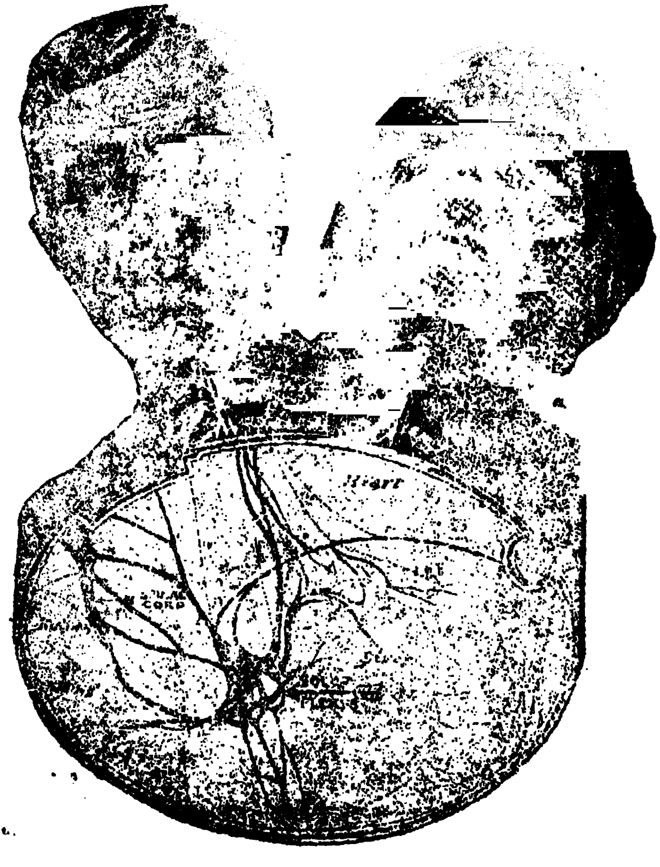
આપણાં શરીરમાં રહેલી નસોની ગ્રંથીનો સુષુમ્ણા નામની મુખ્ય ગ્રંથી સાથે સંબંધ થાય છે ત્યાં એ નસોના સમુહનું ગુંચળું વળે છે. એને ચક્ર કહેવામાં આવે છે. કેટલાક એને કમળ પણ કહે છે. આ નસોના ઝીણાં ઝીણાં તાંતણાને ' દલ ' કહેવાય છે. આગળ આ પ્રકરણમાં એક મણિપૂરક ચક્રનું ચિત્ર આપવામાં આવ્યું છે તે જોતાં આ બાબત વધારે સ્પષ્ટ થશે, અને ચક્ર કેવા હોય છે તેનું ભાન થશે.

શરીરમાં રહેલાં આ સાત ચક્રોમાં જ્યારે આપણે પ્રાણને પ્રાણાયામના પ્રયોગ વડે યોગ્ય દિશામાં પ્રેરીએ છીએ ત્યારે પરમાત્મ દર્શન પણ થઈ શકે છે. **तत्वमसि** એ મહાવાક્યની ત્યારેજ આપણને આપણામાં પ્રતિતિ થાય છે; વસ્તુતઃ આપણે પરમાત્માના અંશરૂપ છીએ એવું ભાન પ્રાણાયામના પ્રયોગમાં આગળ વધવાથી થાય છે.

જેમ એક માળ ઉપર ચઢી દિવાનખાનામાં જવું હોય તો પ્રથમ તે માળના પગથીયાં ચઢવાં પડે છે તેમ આ પરમાત્માને જાણવાનાં પણ આ વિવિધ ચક્રરૂપી સાત દ્વાર છે. અને તેમાં થઈ પ્રવેશ કરવાથી આપણા ઇપ્સિતાર્થ સિદ્ધ થઈ શકે છે.

આ ચક્રો કેવાં છે તેના ચિત્ર આપી સમજાવવાનો વિચાર હતો પણ તેમ કરવા જતાં ખર્ચ ઘણો વધી જતો હોવાથી હાલ તે બાબત મુલતવી રાખી છે. ભવિષ્યમાં બનશે તો તે આપવામાં આવશે અત્ર માત્ર એ સાત ચક્રોમાંના મણિપૂરક ચક્ર સંબંધી વિચાર કરીએ છીએ.

૧ નીચેનું ચિત્ર મણિપૂરક ચક્રનું છે. અંગ્રેજીમાં એને (Solar



મણિપુરક ચક્ર.

Plexus) સોલર પ્લેક્સસ કહે છે. આ મણિપૂરક ચક્ર ક્યાં છે? તે ઉપરના ચિત્ર ઉપરથી જણાશે મણિપૂરક ચક્ર એ એક જ્ઞાનતંતુઓનું પ્રભવસ્થાન–ઉત્પત્તિસ્થાન છે, અને તેની શાખા હૃદય ઇત્યાદિમાં રહીને આખા શરીરમાં વ્યાપેલી છે. આપણને થતા મનોવિકારનું મૂળ સ્થાન આ મણિપૂરક ચક્ર છે. તેથી તેને યથાર્થ રીતે વિકસીત રાખવાથી આપણી ઇપ્સિત વસ્તુ મળી જાય છે. ઝાડના મૂળમાં પાણીનું સીંચન કરવાથી જેમ તે પ્રફુલ્લતાને પામે છે.તેમ જ્ઞાનતંતુના મૂળ મણિપૂરક ચક્રને યોગ્ય ક્રિયા કરી પ્રફુલ્લ રાખવાથી જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થઇ શકે છે.

મણિપૂરક ચક્ર જેમ જ્ઞાનતંતુઓનું તથા મનોવિકારનું મૂળ છે તેમ જીવનનું મૂળ પણ તેજ છે. આ ઠેકાણે જીવનતત્વનો સંચય થાય છે. તેથી આ ચક્રને વિકસીત રાખવાથી જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થઇ શકે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ જીવનતત્વમાં પણ વધારો થાય છે. અને જીવનતત્વમાં વધારો થતાં–આયુષ્યનો વધારો થાય છે.

આપણને પ્રસંગે હર્ષ થાય છે, પ્રસંગે ખેદ થાય છે ત્યારે આપણા આ મણિપૂરક ચક્રની સ્થિતિમાં વિકાસ તથા સંકોચ થાય છે. અને તેથી મણિપુરક ચક્ર હર્ષ શોકનું પ્રભવસ્થાન છે અને તેને સર્વદા વિકાસવાળી સ્થિતિમાં રાખવાથી આપણને સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત રાખનાર પ્રણાયામ શરીરને શિથિલ કરવું અને ચત્તા સુઇ જવું. ઓશીકાની જરૂર નથી. હાથ લાંબા રાખવા અને હાથેળીઓ ચત્તી રહે તેમ કરવું પછી થોડીવાર શાંતિના વિચાર કરતા પડી રહેવું અને ત્યારબાદ દિર્ઘ શ્વાસ લેવા શ્વા-

સવડે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરવાં. બે એક પળ શ્વાસ રોકી રાખવો. પછી પેટને સંકોચવું અને શ્વાસને ફેફસાંના ઉપરના ભાગમાં લેવો. પુનઃ ત્યાં પણ શ્વાસ બે પળ રોકી રાખવો. પછી છાતીને સંકોચવી અને બળથી રોકી રાખેલા શ્વાસને નાભિતળે આ મણિપૂરક ચક્ર છે. એમ ધારી ત્યાં તેની ભાવના કરવી, ક્રિયા કરતી વખતે મુખને બંધ રાખવું અને નવો શ્વાસ લેવો નહિ, તેમ મૂકવો પણ નહિ. મણિપૂરક ચક્ર આગળ શ્વાસને રોકતાં ભાવનામાં ધારવું કે મારૂં મણિપૂરક ચક્ર પ્રફુલ્લ થાય છે અને તે અત્યંત વિકાસ પામે છે બે પળ આ પ્રમાણે શ્વાસને રોકી પુનઃ તે ધીરે ધીરે ફેફસાંમાં લાવવો. ત્યાં સહજ તેને રોકી રાખી નાકવાટે તેને શાંતિથી કાઢવો. હવા અને પ્રકાશવાળા સ્થાનમાં ઉઘાડા શરીરે માત્ર એક ધોતીયું પહેરીને આ ક્રિયા કરવી. જેમને પોતાના ગૃહમાં હવા અને પ્રકાશની અનુકૂળતા ન હોય તેમણે નદીતટે, ખેતરોમાં, બાગમાં, વગેરે ખુલ્લી જગ્યાઓમાં આ ક્રિયા કરવી.

આરંભમાં આ ક્રિયા ધીમે ધીમે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો. એકદમ ફળ લેવાની લાલસાએ તે હદ ઉપરાંત કરવી નહિ. સદ્‌ગુરૂ-સાન્નને પ્રાપ્ત મનુષ્યે આ ક્રિયા સદ્‌ગુરૂશ્રીની આજ્ઞાનુસાર કરવી. તે-નાથી ધાર્યા કરતાં અધિક લાભ થાય છે.

કોલેરા, પ્લેગ ઇત્યાદિ વ્યાધિઓમાં ઘણા ડોકટરો રોગીને દારૂ આપે છે. આથી તેમનાં શરીરમાં સહજ જાગ્રતી રહે છે. પણ આ જા-ગ્રતી માત્ર બહારનીજ હોય છે, અને થોડા વખતમાં રોગી મરણ પામે છે. વળી કેટલાક ડોકટરો અમુક અમુક વ્યાધિઓમાં ઉત્તેજક દવા (Stimulant)ઓ આપે છે. તેનાથી પણ હાનિજ થાય છે. આ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયા કરવાનું જો ડોક્ટરો

તરફથી પ્રબોધવામાં આવે તો ઘણાં દિવસના જડમૂળ ઘાલી બેઠેલા વ્યાધિઓ પણ મટી જવાનાં સંભવ આવે છે.

આપણને જ્યારે ક્રોધ, ગ્લાનિ, વિપત્તિ, શોક ઇત્યાદિના પ્રસંગો આવે ત્યારે આ ક્રિયા કરવાથી આપણા દુઃખનું શમન થાય છે અને દિવસમાં એક બે વાર આ ક્રિયા કરવાથી આપણું શરીર નિરામય આરોગ્ય યુક્ત સ્થિતિવાળું થઇ રહે છે, આપણને સત્ય આનંદનું ભાન થાય છે અને આપણું જીવન સુખમય બની રહે છે.

સિદ્ધ અને ઋષિ મુનિઓ જ્યાં જાય છે, ત્યાં પોતાના પ્રભાવ તથા ઓજસવડે અદ્દ્ભુત્ પ્રકાશને પાડે છે; તેમના સંગમાં જે મનુષ્યો આવે છે તેમને શાંતિનું ભાન થાય છે. તેમ આ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરનાર મનુષ્ય સર્વની પ્રીતિનું પાત્ર થઇ પડે છે. મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયા એ ઉન્નતિના માર્ગમાં આવવાની ક્રિયાસમાન અલૌકિક ફળને આપનારી છે.

બુદ્ધિહીન મનુષ્યો પોતાને લાગેલ થાક ને ઉતારવા અથવા કોઇ દુઃખના પ્રસંગને સમાવવા દારૂ, તાડી, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો ઈત્યાદિ માદક પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે. આ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાથી તેઓને પ્રથમ વિશ્રાંતિ મળતી હોય તેમ જણાય છે, પણ તે વિશ્રાંતિ સ્થાયી નથી. તે અલ્પ સમયની ક્ષણીક મૃગજળવત અથવા ઓલવાઇ જતા દિવાના જેવી ખોટી હોય છે. અને તેથી દરેક બુદ્ધિમાન મનુષ્યે અવસ્ય તેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. અને આ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરનાર ક્રિયા આગ્રહ અને ઉત્સાહથી કરવી જોઇએ. આ ક્રિયાથી યથાર્થ વિશ્રાંતિ મળે છે કહ્યું છે કે—

'ચંડુલ ભાંગ અફીણુ લિયે,
કોઈ ગાંજા ચરસ ચઢાવે;

, એહિ નિશા સબ ચાર ઘડીકા,
ચાહે શો લાય ખવાવે.
' નૃસિંહ ખુમારી ના ટરેરે,
અજર નિશા હૈ હમાર.
બચન કોહુ સુનિયોરે સુનનાર.
શ્રી નૃસિંહવાણીવિલાસ પુસ્તક. ૧

અર્થાત્ અફીણ ભાંગ વગેરે નીશા (કેફ)ની અસર બે ચાર ઘડી રહે છે પણ પાછળથી તેની કેફ ઉતરી જતાં તેનો નાશ થાય છે. પરંતુ આ ક્રિયા કરવાથી અજર નિશા ચઢે છે- અને તેનો કોઈપણ દિવસ નાશ થઈ શકતો નથી.

ક્ષય અને દમ જેવાં ભયંકર અને અસાધ્ય વ્યાધિઓ આ ક્રિયા કરવાથી સારા થઇ જાય છે. ફેફસાંને કસરત ન મળવાથી તથા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરોબર ન થવાથી ક્ષય તથા દમ થાય છે. એમ પશ્ચિમના અનેક વિદ્વાન ડૉકટરોનું માનવું છે. આ ક્રિયાથી ફેફસાં સુધરે છે. અને તેના પરિણામમાં પૂર્વોક્ત વ્યાધિઓ પણ મટે છે.

વનસ્પતિવર્ગ તરફ દૃષ્ટિ નાંખતાં તેઓ સૂર્યના પ્રકાશ વડે ઘણાં વૃદ્ધિ પામતાં હોય તેમ જણાય છે. કોઈ દિવસ વાદળ હોય અથવા ગ્રહણ હોય છે ત્યારે સૂર્યના પ્રકાશનાં કિરણો આપણી પૃથ્વી ઉપર ન્યૂન પ્રમાણમાં પડે છે. તેથી તેવા દિવસમાં આપણને તેમજ વનસ્પતિ વગેરે સર્વને સહજ અપ્રસન્નતાનું ભાન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ સૂર્યનો પ્રકાશ જો થોડા દિવસ આપણી પૃથ્વી ઉપર પડતો બંધ થઇ જાય તો આ આખી પૃથ્વી નાશ પામે એમ છે. અને આ ઉપરથી અત્ર સિદ્ધ થાય છે કે સૂર્યનો પ્રકાશ

એ જીવનદાતા છે. હવે આપણે જેમ આ બહારના સૂર્યને જોઇએ છીએ, તેમ આપણા અંતરમાં પણ સૂર્ય છે. આપણા આ સાડાત્રણ હાથના શરીરમાં આપણને આપણે એક સામાન્ય મનુષ્ય ધારીએ છીએ તેવા નથી. પણ ઇશ્વરસ્વરૂપ છીએ. જે પીંડમાં છે તેજ બ્રહ્માંડમાં છે. વાક્ય વડે તેની સાબીતી થાય છે.

આપણા અંતરમાં રહેલો સૂર્ય તે આ મણિપૂરક ચક્ર છે- તેને આપણે રાજસ તામસ આહારરૂપી અભ્રોથી આચ્છાદિત કરી નાંખ્યો છે. તેથી તે આપણને દશ્યમાન થતો નથી. પણ જો આગળ જણાવેલી ક્રિયા પ્રમાણે તેના ઉપરના અભ્રનું નિવારણ કરવામાં આવે તો તે ઝળકી ઉઠે અને આપણું જીવન સુખના સમુદ્રમાં આવી પડે તેમાં સંશય નથી.

મણિપૂરક ચક્રનો જેમ પ્રાણાયામથી વિકાસ થઇ શકે. તેમ વિચારવડે પણ તેનો વિકાસ થાય છે. કેવા પ્રકારના વિચાર કરવાથી તે વિકસીત થાય છે. તે આગળ વિચારના ઉપયોગ સંબંધના સાધનમાં વિસ્તારથી વર્ણવી બતાવવા પ્રયત્ન થશે.

જ્ઞાનવાન થવાને આ મણિપૂરક ચક્રના વિકાસની ક્રિયાના સંબંધમાં ફ્રાન્સના પ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર ફ્રેન્કોય ગાયટ શું કહે છે તે જણાવીશું.

આ મણિપૂરક ચક્ર મનોવિકારનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે. અર્થાત્ તે બીજું મન છે. તેના ઉપર જે પ્રકારના સંસ્કાર નાંખવામાં આવે છે, તેવું ફળ તે આપે છે, આ ચક્ર જ્યારે વિકસીત રહે છે ત્યારે આખા શરીરમાં વ્યવસ્થા અને પ્રસન્નતા રહે છે. આ ચક્રનો સંબંધ એકલા જઠર સાથે નહિ પણ આખા શરીર સાથે છે. અને તેથી તે અટકતાં આખા શરીરની ક્રિયા અટકે છે. તમારી પાસે ગમે તેટલા

પૈસા હશે. તમે લક્ષાધિપતિ અથવા કરોડાધિપતિ હશેા અથવા તમે એક મ્હોટા નૃપતિ હશેા પણ જો આ તમારું મણિપૂરક ચક્ર વિકસીત ન થયું હશે તેા તેનાથી અર્થાત્ તમારી અઢળક સંપત્તિથી તમને સુખ નહિ થશે. તેથી કોઈ પણ પ્રકારે આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરી મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત રાખવું સર્વોત્તમ છે.

* * * *

આ ચક્રને વિકસીત રાખવાની ક્રિયા લખી છે. તેજ ક્રિયા અનુસાર બીજાં ચક્રો પણ વિકસીત થઈ શકે છે, જો કે તેમને વિકસીત કરવાની ક્રિયામાં સહજ ભિન્નતા છે. તથાપિ તે સર્વ ભિન્નતાને વર્ણવવાનું હાથપર લેતાં ઘણેાજ વિસ્તાર થઇ જાય તેમ હેાવાથી આ સ્થળે તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું નથી. અને નીચેના પદ્યદ્વારા શરીરના સાત ચક્રોના સ્વરૂપ આલેખવા કંઇક અંશે પ્રયત્ન કર્યો છે.

શરીરના સાત ચક્ર સંબંધી અવિશિષ્ઠ વિવેચન.

પદ.

અજબ આ રચ્યું તન યંત્રરે,
ઘુમે ઘટ સેાહં મંત્રરે;
સેાહં સેાહં મંત્ર અખંડિત, અંતરમાં જપ થાય,
નાડી સહસ્રો પ્રસરી રહીને; તેજ સ્વરૂપ સુહાય. અ૦
ઇડા અને પિંગળાને સુષુમ્ણા. એ ત્રણ મુખ્ય જણાય;
શાખા અનેક તે તેથી પ્રકટતી, બહુ બળવાન કથાય. અ૦

ચંદ્ર સમાન ઇડા સુચળકતી, પીંગળા સૂર્ય સમાન;
સૂર્ય શશિને અગ્નિ સરીખી, સુષુમ્ણા તે માન. અ૦
આધાર પદ્મની નિકટ નિરખતા, સુષુમ્ણાનું સ્વરૂપ;
પુરણ વિકાસીત હોય ધંતુરો, તેવી તે સોહ્ય અનુપ અ૦
શીર શિખર પર છેક ચઢીને, વિરાજતી તે આપ;
તેની અંતર માંહિ વિલસીત વજા, અદ્ભુત જેનો પ્રતાપ
અજબ૦
એજ અખંડીત તેજો મયીને, વજાની અંતર માંહ્ય;
પ્રવીણ પ્રકાશક ચિત્રીણીચળકે, જેનો અતિ મહિમાય. અ૦
ચિત્રીણી મધ્યે બ્રહ્મ નાડીનો, ખીલી રહ્યો સુપ્રકાશ;
આનંદ આપતી અમૃત ઝરતી. યોગીની પુરતી આશ. અ૦
એમ એ ચિત્રીણી ચક્ર કંઇને, ભેદીને ઉંચે જાય;
જાણે સરસ્વતી ઉલટી વહે છે, નાદ મધુર સંભળાય. અ૦
(आधारचक्र)આધાર ચક્રનું સ્થાન ગુદાએ, વિસ્તરી પાંખડી ચાર;
વં શં ષં સં બીજ રહ્યા છે, પાંખડીમાં નિરધાર; અજબ૦
ચતુર્માત્રા રક્તવર્ણને, દેવ દીપે ગણનાથ;
શક્તિ તે સિદ્ધિને બુદ્ધિ રહી છે, મુષક વાહન સાથ. અ૦
છે નહિ વાયુ અપાન વરતતો; જાણ વળી આનંદ;
યોગાનંદ વળી વિરાનંદ, છે નહિ પરાનંદ અ૦
અજપા જાપ છસે ઘડી એક, ઉપર પળ ચાલીસ;
સંબંધ પૃથ્વી તત્વશું એને, ડાકીની શક્તિ કહીશ. અ૦

રે ગુપ્ત અંતર શક્તિ તણું તે, છે મૂળ મૂળાધ ર;
ઉન્નતિ ક્રમમાં, પહેલું પગથીયું, સાધકને નિરધાર. અ૦
તેના અધીપ અતિ બળવંતા, દેવ ગણેશ ગણાય.
શુભ અશુભ સહુ કર્મ મંહિ તે, તેથી પ્રથમ પૂંજાય; અ૦
એ મૂળ ચક્રનો જય કરનારો, સર્વ વિદ્યાનો જાણ;
કુશળ કાવ્યમાંહિ તે થાશે, જગમાંહિ શ્રેષ્ઠ વખણાય, અ૦
સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર. ખટ પાંખડીનું ચક્ર બીજું છે. સુંદર સ્વાધિષ્ઠાન;
वं भं मं य रं लं. બીજો, વર્ણ છે પીત સમાન. અજબ૦
દેવતા તેના બ્રહ્મા વિરાજે, સાવિત્રિ શક્તિ સુહાય,
પુલ્લિંગ ઉપર સ્થાન રહ્યું છે, પૂર્ણ રજોગુણ છાંય. અ૦
હંસ તણું છે વાહન એમાં, શોભીત છે સ્થુલ દેહ;
જાગ્રત સ્થિતિ વૈખરી વાચા, પૃથ્વી તત્વ છે એહ. અ૦
એક ઘટીકાને પળ ચાળીશ, ખટ હજારનો જાપ;
દર્શન કરી લે વાસ વસે છે, વરૂણઋષિ તંહિ આપ. અ૦
વિકાર અહંકાર આદિ છ, પામત અહિંજ વિનાશ;
મોહ રહિત ઉત્તમ યોગીનો, રૂડો ફળે અભ્યાસ, અ૦
શરદ ઋતુના ચંદ્ર સરીખો, છે વં કેરો પ્રકાશ;
નીલકમળ સમ રાકિની દેવી, અંતર કરતી નિવાસ. અ૦
અંહિજ સમીપમાં કુંડલીનીને, નીરખી સર્પ આકાર;
પૂર્ણ અધોમુખ ધુમ્ર કળાની, રક્ત વરણની અપાર. અ૦
સુહાય સાઠા ત્રણ આંટીથી, નિંદ અવસ્થા માંહ્ય;

જાગ્રત કરવા જેને મથે છે, હોંસથી યોગી સદાય. અ૦
સહસ્ર દળની કર્ણિકા મધ્યે, પેસી પરમ શિવ સંગ;
પાંમીને અમૃત વૃષ્ટિ તણો ત્યાં, આણતી શુભ પ્રસંગ. અ૦
અજ દેવતા અને બ્રહ્મા ઋષિ છે, છે એ ઘણી બળવાન;
તે બ્રહ્મરંધ્ર સુધી વિસ્તરતાં, ગુંજતી ભ્રમર સમાન. અ૦
मणिपूरचक्र નાભિ મંડળમાં ચક્ર મણિપૂર, છે અભ્ર સરખું નીલ;
દશદળ તેનાં સુંદર ખીલે, રીઝે નિરખતા દિલ. અ૦
છે डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं તે બીજ:
લક્ષ્મી સહિત શ્રી વિષ્ણુવિરાજીત, ગરૂડનું વાહન નિજ. અ૦
વાયુ ઋષિને સ્વાન અવસ્થા યંત્ર ત્રિકોણ જણાય;
સોળ ઘડી પળ છેંતાળીશમાં, જપ છ હજાર જપાય. અ૦
સમર્થ સંહાર પાલનમાંહિ, પામીને ઉત્તમ જ્ઞાન;
સોહં મંત્રને જપતો જોગી, પામે બધે સન્માન. અ૦
अनाहतचक्र ઉંચે અનાહતચક્ર વડું રે રાજતું હૃદયસ્થાન;
કેવું પ્રકાશીત જે અતિ સુંદર, બંધુક પુષ્પ સમાન. અ૦
क થી તે ठ સુધી અક્ષર શિરપર, ધારી અનુસ્વર બાર;
પાંખડી બારની મધ્યે દિપે છે, બીજ રૂપે શુભકાર. અ૦
પ્રાણવાયુનું ધૂમ્ર મંડળ તે, અંતરમાં બળવાન;
દેવતા રૂદ્રને ઉમીયા શક્તિ, વર્ણ શશાંક સમાન. અ૦
નંદિ વાહનને સુષપ્તિ અવસ્થા, ત્યાંહિ તમો ગુણ છાંય;
સાલોક્ય મુક્તિપ્રદાઈ ભુમિએ, સામધ્વનિ સંભળાય. અ૦

છેક ભિતરમાં વમળ સરીખું, જળહળ જ્યોતિ લિંગ;
શુદ્ધ સુવર્ણ સમાન સુહાએ, ભવભય કરતું ભંગ. અ૦
સોળ ઘડી પળ છેંતાળીશમાં, જપ છ હજાર જપાય;
પ્રસિદ્ધ વિશ્વ વિષે બહુએનો, ષટ્ર કોણ મંત્ર ભણાય. અ૦
विशुद्धचक्र વિશુદ્ધ ચક્ર તે સોળ કળાનું વિલસે કંઠસ્થાન;
જિવ દેવતા ને વિરાટ ઋષિ, શક્તિ અવિદ્યા માત. અ૦
अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ભાઇ,
ओ औ अं अः સોળ એ સ્વરથી પાંખડી શોળ સુહાઇ;
ધુમ્ર વરણને વાયુ વાહન છે, જાણ અથર્વણ વેદ;
જવાળા કળાને તુર્યા અવસ્થા, સમજજો સઘળો ભેદ. અ૦
પ્રાપ્તિ તે સાયુજ મુક્તિ તણીરે, ભૂમીકા એ કરનાર;
બે ઘટિકાને છ પળ અહિં છે, જપ પણ એક હજાર. અ૦
પંચવદનને દશભુજ ધારી, શોભીતા ત્રણ લોચન;
વ્યાઘાંબરધર ગિરિજા સંગે, શિવજી અહિં સોભન. અ૦
જય કરતા એ ચક્ર તણીરે, સુંદર છે જોગીશ;
ઈંદ્રિયજીત પરકાય પ્રવેશે, કુશળ તે જાણીશ. અ૦
आज्ञाचक्र આજ્ઞા ચક્ર રહ્યું ભ્રુમધ્યે, ચંદ્ર કિરણ સમતેજ;
પાંખડી બે ત્યાં પ્રકટ પડી છે. हं क्षं છે બીજ બેજ. અ૦
ખટ મસ્તકની દેવી અંતરમાં, હાકીની તેનું નામ;
વીણા પુસ્તક માળા કરમાં, શોભાવતી શુભ ધામ. અ૦
વિદ્યુતવત તંહિ વિલસી રહ્યું છે, શિવલિંગ તેની મધ્ય;

ઓંકારનું તે ચિન્હ અનુપમ, જોઉ પ્રકાશીત શુદ્ધ. અ૦
એજ સુશોભીત આજ્ઞા ચક્રે દર્શન મનજો થાય;
ભ્રુમધ્યથી પણ સહજ ઉંચે ત્યાં, બુદ્ધિનું ધામ સુહાય. અ૦
બુદ્ધિની ઉપર અર્ધ શશિનું, ચિન્હ કરે અકાર;
ઉંચે સહજ પણ તે થકી બિંદુ, દર્શાવે અર્ધ મકાર. અ૦
તંહિપણ શિવજી વિરાજી રહ્યા છે, શશિ સમ શિતળ પ્રકાશ;
યોગી અતિશય રંજન થાયે, થાય સફળ સહુ આશ. અ૦
દેવતા અગ્નિ ચક્ર તણા છે, શક્તિ સુષુમ્ણા સમર્થ;
પ્રજ્ઞા અવસ્થા અનુપમવાચા, સિદ્ધિ પરમ ત્યાં અર્થ. અ૦
બે ઘટિકાને છ પળ ઉપર, અક્ષર અંહિ ચાળીશ;
અજપા જપની સાચી ગણુતરી, એક હજાર ગણીશ; અ૦
ઉત્તમ વક્તા ઉત્તમ જ્ઞાની, ત્રિલોક દર્શી શાંત;
રોગને શોક રહિત સહુનું હિત, કરનાર છે નિર્ભ્રાંત. અ૦
સહસ્ત્રદલચક્ર શોભે શિખા મંડળની સમીપે સહસ્ત્ર દળનું સ્થાન;
કોટિક સૂર્યના તેજથી અદકાં, તેજનું તેજ નિધાન. અ૦
દેવ સદાશિવ આપ વિરાજે; ઋષિવર પાસ વિરાટ;
છે મૂળ પાયા શક્તિ પોતે સામ વેદનો પાઠ. અ૦
ઉંચી અવસ્થા વિજ્ઞાન કેરી, ગાજે અનુપમ વાચ;
તત્વાતિત ને બીજનું વાહન, બિંદુ લહો દિલ રાચ; અ૦
ભિતરમાંહિ ત્રિકાળ ઝળકતો, કો કહે વિષ્ણુ ધામ;
શિવ નિવાસ કરે અંહિ એવું, સિદ્ધ કહે છે તમામ. અ૦

હરીહર પદને દેવી સ્થાને, એજ વધે વખણાય.
દ્વૈતવિલાસી મંહિ હરગૌરી, નામજ એનું ભણાય અ૦
પ્રવૃત્તિ પુરૂષ રૂપ વળીરે, માને મુનિજન કોઇ;
નામને રૂપ દિસે જુદવાં પણ, તત્વ રહ્યું એક સોહી. અ૦
અરૂણ ઉદયના વરણ સરીખું ચંદ્રનું છે દર્શન;
તેજસ્વી બાર રાશિ સમ મધ્યે, નિર્વાણ પદ શોભન. અ૦
બ્રહ્મસ્થાન રહ્યું નિર્વાણે, કંઇક ભણે છે હંસ.
કેવળ મુક્ત આંહિ જીવ થાયે મોહ થતા વિધ્વંસ. અ૦
એ ઘટિકાને છપળ ત્યાં છે, જપ પણ એક હજાર;
શુદ્ધ સ્વરૂપે આત્મા શોભે, જળહળ નિરાકાર. અ૦
અંતિમ ચક્ર ઘણાં પણ મુખ્ય કહ્યાં એ, નથી મહિમાનો પાર;
સંકલના સરવેની તપાસો, રચના વિચિત્ર અપાર. અ૦
નાદ ધુમે ઘટ સરવની મધ્યે; ગુપ્ત સ્વભાવિક નિત્ય;
શ્રવણ દઇને સાંભળી લેતાં, સાધક થાય પુનિત. અ૦
મર્મ તે મનમાં માણી લીઓરે, એક અખંડિત ધાર,
રાત દિવસ ઉપદેશ દિએ એ, જીવને પરમ શુભકાર. અ૦
શ્વાસ સકાર પુરી અંતરમાં, હથી નિસરતો બહાર;
સઃ તે તે ને હં તે હું છું, થાય ગુપ્ત ઉચ્ચાર. અ૦
ગુરૂ પ્રસાદે સુષુમ્ણામાં ક્રમપલટે વિપરીત;
હંસ હંસઃ મંત્ર તણો જપ, જીવ જપે છે ખરચીત. અ૦
આધાર આદિ ચક્ર તણારે, ગણુપતિ આદિ દેવ;

મંત્ર સમર્પણ તેહને કરવા, જપ જપતા તતખેવ. અ૦
સોહં સોહં એમ નિરંતર અંતર માંહ્ય પુરાય;
સોહં મંત્ર પરમ હિતકારી, શુદ્ધ જપોની સહાય; અ૦
પ્રત્યેક ચક્રનું સોહં ભાવે, પ્રીતે કરી પુજન;
સો પાન યુક્તિથી એમ પરમપદ, પામશે અંશીજન. અ૦
આનંદ અનહદ વ્યાપી રહેને, ભય સહુ થાયે ભગ્ન;
એક અખંડિત મૂળ જ્યોતિમાં, જ્યોતિ થશેજ નિમગ્ન. અ૦

પ્રકરણ ૧૭ મું.

ચક્રનો વિચાર સાથે સંબંધ.

ગયા પ્રકરણમાં આપણે જણાવી ગયા છીએ કે આપણા શરીરમાં સાત ચક્રો રહેલાં છે. આ ચક્રને વિકસીત રાખવાથી જીવનમાં વૃદ્ધિ થઇ શકે તેમ હોવાથી તેને વિકસીત રાખનાર પ્રાણાયામની ક્રિયાનું પણ તેમાં વર્ણન કર્યું હતું હવે એ ચક્રોને આપણે જેવા વિચાર કરીએ છીએ તેવી અસર શાથી થાય છે તે જાણવાનું આપણને અવશ્યનું રહે છે.

આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે વિચાર જે પ્રકારના હોય છે તેવી અસર આપણને થાય છે. એ બાબત હવે અધ્યાત્મવિદ્યાનું સહજ પણ અવલોકન કરનાર મનુષ્યને સ્પષ્ટ થયા વગર રહે તેમ નથી. વિચાર એ શું છે તેના ખરા સ્વરૂપને ન જાણનાર મનુષ્ય

ભલે તેના માટે ગમે તે કહે. પણ એ સત્ય વસ્તુ છે. અને તેથી વિચાર એ એક સર્વોપરીબળ છે. એનું હવે હાલના વિદ્વાનોમાં સ્વીકારાવા લાગ્યું છે. આ વિચારબળના પ્રયોગથીજ ફોનોગ્રાફ જેવી અસાધારણ શોધ થઈ છે. તેથી તેને જો યોગ્ય માર્ગે પ્રર્વતાવવામાં આવે તો આપણને સુખ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. તથા મણિપૂરક ચક્રનો પણ વિકાસ થઇ શકે છે.

પોતાના વિચારવડેજ મનુષ્ય પોતાનો સ્રષ્ટા અને સંહારકર્તા થઈ શકતો હોવાથી વિચારબળનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બાબત ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું ઓછું છે. એવું એક પણ બળ નથી—એવું એક પણ સામર્થ્ય નથી કે જે યોગ્ય માર્ગે વિચારબળનો ઉપયોગ કરવાથી આપણને પ્રાપ્ત ન થાય. આ વિચારબળના યોગ્ય અથવા અયોગ્ય પ્રકારના ઉપયોગથીજ મનુષ્ય સુખી દુઃખી થાય છે. એવું હવે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ માનવા લાગ્યા છે.

તમારે જેવા થવાની ઇચ્છા હશે તેવા તમે આ વિચારબળના પ્રયોગથી થઇ શકશો એ નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ હોવાથી તમારા વિચાર યોગ્ય માર્ગે વહે છે કે ઉંધા માર્ગે તેનો નિર્ણય તમારે ખાસ સાવધાનતા રાખી કરવાનો છે. ભરસમુદ્રમાં વહાણનું સુકાન જેમ તે વહાણ હંકારનાર કપતાનના હાથમાં હોય છે. તેમ આ શરીરને સુઃખ દુઃખ અર્પનાર સાધનનું સુકાન વિચારના હાથમાં છે. કપતાન જેમ સુકાનપ્રતિ બરાબર ધ્યાન આપતો નથી તો વહાણ સંકટમાં આવી પડે છે. તેમ મનુષ્ય પોતાના વિચારરૂપી સુકાન ઉપર ધ્યાન ન આપી તેને યથેચ્છ રીતે પ્રવર્તાવવાથી દુઃખમાં આવી પડે છે.

આ વિચારબળથી આશ્ચર્યકારક કામો પણ કરી શકાય છે.

વિચારબળને કશુંજ અશક્ય નથી. દ્રષ્ટાંત આપી આ વાતની અધિક સાબીતી કરીએ.

એક વખત એક લશ્કરના કેપટનઉપરીને કોઈ કારણસર ઘણો ગુસ્સો થયો હતો. અને તેના પરિણામમાં તેનું મૃત્યું થયું. આ પ્રમાણે એકાએક થવાનું કારણ કપતાનના અપાર ગુસ્સાને આભારી હતું. તેના ગુસ્સાના–ક્રોધના વિચારોની અસર તેના શરીર ઉપર તથા હૃદયમાં થઇને અને છેવટે તે મરી ગયો,

અમેરિકાના સેન ફ્રાન્સિસકો 'એકઝામિનર' નામના પત્રમાં નીચે હકીકત પ્રકટ થઇ છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સનો સેનેટર એ. પી. વિલીયમ્સ નામનો એક માણસ હૃદય રોગથી પીડાતો હતો. તે ઘણો પૈસાદાર હોવાથી ફ્રાન્સિસકોની પેલેસ હોટેલમાં રહેતો હતો. અનેક ડૉકટરોના ઉપચારો થવા છતાં તેની પ્રકૃતિ સુધરી નહોતી. ડૉકટરોએ તેને પથારીમાંથી ઉઠવાની ના પાડી હતી. ખાવામાં પણ તેને કાંજી વિગેરે પચી જાય એવો ખોરાકજ આપવામાં આવતો હતો. એવામાં એક દિવસ ધરતીકંપ થયો અને વીલીયમ્સ જે હોટેલમાં રહેતો હતો તેને આગ લાગવાનો વખત આવ્યો. ત્યારે હોટેલમાં રહેતા બીજા સર્વ મનુષ્યો પોતપોતાનો સામાન લઇ નાસવા લાગ્યા. આ જોઇ તેણે પણ વિચાર કર્યો કે મારે મારો સામાન પણ બચાવવોજ જોઇએ. તરતજ તેને બળ આવ્યું. અને પોતાનો સામાન બચાવવાને તેણે સાત માળ સુધી સાતવાર ચઢ ઉતર કરી. ત્યાર પછી હવે તેની પ્રકૃતિ સુધરી ગઈ છે. તેનું જઠર જે પૂર્વે કાંજી જેવો હલકો ખોરાક પણ પચાવી શકતું નહોતું. તે આજે ભારેમાં ભારે ખાવાના પદાર્થોને પણ ચાવી શકે છે.

સેન ફ્રાન્સિસ્કો ડેલી ન્યુઝ નામના પત્રમાં વિચારબળ સંબંધમાં એક બીજું દ્રષ્ટાંત પ્રકટ થયું છે.

વોલ્ટર સ્ટ્રીટમાં રહેનારી મિસીસ માર્ગેરેટ હીગીન્સ નામની એક ડોસીને ઘણા સમયથી પક્ષાઘાત થયો હતો. તેના શરીરનો ઘણોખરો ભાગ પક્ષાઘાતથી રહી ગયો હતો. પરંતુ જ્યારે ધરતીકંપ થયો અને સર્વ મનુષ્યો પોતપોતાનો જીવ બચાવવાને જ્યાં ત્યાં નાસવા લાગ્યા ત્યારે આ ડોસીને પોતાનો જીવ બચાવવાનો પ્રબળ વિચાર થઈ આવ્યો. અને તરતજ તેણે પથારીમાંથી ઉઠી બીજા મનુષ્યોની પેઠે નાસવા માંડયું.

ત્રીજો દાખલો એજ નગરમાં પ્રસિદ્ધ થતું પૂર્વોક્ત પત્ર પ્રસિદ્ધ કરે છે.

મી૦ સી. નામનો એક મનુષ્ય હતો. તેને પુષ્કળ તાવ આવતો હતો. ડાક્ટરોએ તેને સારો થવાની આશા છોડી હતી. ધરતીકંપનો પ્રથમ આંચકો લાગ્યો ત્યારે તેની સારવાર કરવા તેના સમીપ બેઠેલા તેના સંબંધીઓ ત્યાંથી નાસી ગયા આ જોઇ મી૦ સી. ને પણ પોતાનો જીવ બચાવવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઈ. તરતજ તે ઉઠયો, અને નાસવા લાગ્યો. તેનો તાવ પણ ઉતરી ગયો અને એક અઠવાડીઆમાં તેના વજનમાં અધમણની વૃદ્ધિ થઇ.

આવાં ને આવાં સેંકડો ઉદાહરણો અત્ર આપી શકાય પણ તેમ કરતાં આ વિષયનું વિષયાંતર થઇ જવાના ભયથી તથા સદ્વિવેકીને આટલાંજ ઉદાહરણ પુરતાં છે એમ સમજી મૂળ વિષય ઉપર આવીએ છીએ.

આપણે આગળ જણાવ્યું હતુ કે મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવામાં વિચારબળની પણ જરૂર પડે છે. અને વિચાર વડે પણ તે વિકસીત રહી શકે છે. હવે આપણે કેવા વિચાર કરવાથી મણિપૂરક ચક્ર વિકાસને પામે તે જાણવાનું બાકી રહે છે. તો તે વિચાર આ છે.

શુભ શુભ શુભ શુભ, સઘળે વ્યાપ્યું,
દશ દિશ શુભ પ્રસારો છે;
સુખ સુખ સુખ સુખ બાહ્યાભ્યંતર,
સુખમય શબ્દ અમારો છે.

શાંતિ શાંતિ શાંતિ સઘળે,
શાંતિ રૂપ વિચારો છે;
આનંદનો મહાસાગર સઉ સ્થળ,
ક્યાંહિ ન જેનો આરો છે.
જીવન જીવન અનવધિ દેશે,
જીવનનો વિસ્તારો છે;
ચિદ્‌ઘન ચિદ્‌ઘન ચિદ્‌ઘન જ્યાં ત્યાં.
ચિદ્‌ઘનનો ચમકારો છે.

આ પ્રકારના જ્વલંત અનિર્વેદવાદના નિશ્ચયવાળા વિચારોજ આપણે સર્વદા સેવવા યોગ્ય છે, તેનાથીજ આપણા મણિપૂરક ચક્રને વિકાસ કરવાના ક્રમમાં આપણે મૂકીએ છીએ. સર્વદા શુભજ જોવું. ભય, શંકા, ક્રોધ, ઇત્યાદિના વિચારો નિર્વેદવાદના છે. તે આપણે સુખની ઇચ્છાવાળાએ જરા પણ સેવવા યોગ્ય નથી. નિર્વેદવાદી મનુષ્ય તો.

× × ×

શુભમાં પણ એ સર્વદા, અશુભજ જોતો હોય;
હસવા કેરા વિષયમાં પણ એ રોજજ રોય.

× × ×

નિર્ભયતા જ્યાં હોય ત્યાં, ભયનો કરતો ભાસ;
જ્યાં હોય વૃદ્ધિ બની રહી, ત્યાં તે લહે વિનાશ.

× × ×

આ પ્રમાણેના નિશ્ચયવાળો હોય છે. તેથી તેનો સંગ કરવો જરા પણ ઉચિત નથી.

પૂર્વે અર્જુનના પૌત્ર અને અભિમન્યુના પુત્ર પરિક્ષિત રાજાનું શમિકઋષિના શિષ્યના શાપને લીધે સર્પડંશથી મૃત્યુ થયું હતું. આથી પરિક્ષિતના પુત્ર જન્મજયે પોતાના પિતાને સર્પડંશ થયેલો હોવાથી એક નાગયજ્ઞ આરંભ્યો હતો. અને તેમાં નાગ (સર્પ) ને હોમવામાં આવતા હતા. આ બનાવની વાત તક્ષક નાગ કે જેણે પરિક્ષિત રાજાને ડંશ કર્યો હતો તેને કાને જતાં તે ગભરાઈ ગયો. તેણે ધાર્યું કે આપણે પણ યજ્ઞમાં હોમાઇ જવાના. આથી તેના ચિત્તમાં ઘણીજ વ્યગ્રતા પ્રકટી તેથી તે ઇંદ્રને શરણે ગયો. જન્મેજયના યજ્ઞમાં ઘણા નાગ હોમાયા પણ તક્ષક કાંઈ જણાયો નહિ. આથી જન્મેજય રાજા તે યજ્ઞ કરાવનાર ઋષિ પ્રત્યે બોલ્યો કે હજી તક્ષક નાગ કેમ જણાતો નથી. આથી જવાબમાં ઋષિએ પોતાના યોગ બળના પ્રભાવથી તેને કહ્યું કે તક્ષક ઇંદ્રને શરણે ગયો છે. તે નાગ લોકમાંથી નાશી ઇંદ્ર લોકમાં આવ્યો છે. જન્મેજય બોલ્યો. મારા પિતાના શત્રુને અહીં બોલાવો. ઋષિએ જણાવ્યું કે તેણે ઇંદ્રની સાહાતા માગી છે. અને તે ઇંદ્રના ઇંદ્રાસન સાથે ચોંટી ગયો

છે. અર્થાત્ મરણના ભયથી તેણે ઇંદ્રાસન સાથે ચુડ ભેરવી છે. જન્મેજયે આ સાંભળી જવાબ આપ્યો કે ઇંદ્રાસન સહિત તેને અહીં બોલાવો. ઋષિએ તેવો સંકલ્પ કર્યો અને સ્વાહા કહીને આહુતિ આપવા લાગ્યા. તેટલામાં તો ઇંદ્રાસન સહિત તક્ષક સ્વર્ગમાંથી મૃત્યુલોકમાં પડયો. પણ ઇંદ્ર સાથે હોવાથી તેણે જન્મેજયનું શાન્તવન કર્યું અને નાગયજ્ઞની સમાપ્તિ કરાવી.

આ સત્ય દ્રષ્ટાંત ઉપરથી આપણે વિચારબળના અસાધારણ સામર્થ્ય વિષે ઘણીજ શ્રદ્ધા રાખવાની છે. ઋષિએ મૃત્યુ લોકમાંથી સંકલ્પ કર્યો કે ઇંદ્રાસન સહિત તક્ષક નીચે પડો. એટલે તરતજ તે નીચે પડયો. વિચારનું કેટલું બળ ?

વિચારની અસર આપણા મન ઉપર થાય છે એટલુંજ નહિ પણ વિચારની અસર આખા શરીર ઉપર થાય છે. તેથી આપણે જે પ્રકારના વિચારો કરીએ છીયે. તે પ્રકારનું આપણું શરીર રચાય છે. ઉપર ઉપરથી જોતાં આપણને તે સમજાતું નથી. પણ સહજ ઉંડા ઉતરીને જોઇએ તો આ વાતની તત્કાળ ખાત્રી થશે.

જડ અને ચેતન સર્વ પ્રાણી પદાર્થમાં મનની સત્તા પ્રવર્તે છે. એક પથ્થરમાં, એક વૃક્ષમાં, એક પશુમાં, અને એક મનુષ્યમાં સર્વમાં મનની સત્તા છે. ટુંકમાં આ વિશ્વમાં દૃષ્યમાન થતી દરેક વસ્તુમાં મનની સત્તા છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે કોઇમાં તે વિશેષ જાગ્રત છે. તો કોઇમાં થોડી છે. પણ આ ઉપરથી એમ ન કહી શકાય કે મનની સત્તાજ નથી. મનની સત્તા સર્વમાં છે.

મનની સત્તા સર્વમાં વ્યાપ્ત હોવાથી તે આપણા જઠરમાં છે, આંતરડામાં છે, હૃદયમાં છે, મગજમાં છે, નેત્રમાં છે, કર્ણમાં છે,

ઢુંકામાં સર્વ અવયવોમાં છે. દ્રષ્ટાંત આપી આ વાતની અધિક સાબિતી કરીએ.

એક હારમોનીયમ અથવા તાઉસ બરાબર રીતે વગાડી શકનાર મનુષ્યને જુઓ. તે શું કરે છે. તે પોતાનાં વાજીંત્ર વગાડે છે અને પ્રસંગે કોઇની સાથે વાતચીત પણ કરે છે. તે ગમે ત્યાં જુએ છે, પણ પોતાના વગાડવામાં તેને જરા પણ ભુલ આવતી નથી. કોઇ તરતના શિખેલા મનુષ્યને આ પ્રમાણે કરવું હોય તો ઘણીજ મુશ્કેલી લાગે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું? એજ કે હજી તે શરૂઆતનો શિખેલો હોવાથી તેના હાથમાં રહેલ મનની સત્તા જાગ્રત થઇ નથી. અને પેલા બીજા મનુષ્યના હાથમાં રહેલ મનની સત્તા જાગ્રત થયેલી છે. આથી તે વાતચીત કરવા છતાં અને આડું અવળું જોવા છતાં પણ પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે કરી શકે છે.

બીજું દ્રષ્ટાંત બાઇસીકલ ઉપર બેસનાર મનુષ્યનું છે. બાઇસીકલ ઉપર જેને બરાબર રીતે બેસતાં આવડતું હોય તેણે પોતાના પગમાં રહેલા મનને જાગ્રત કર્યું છે. તેથી તે તેના ઉપર બેસવા છતાં ગમે તે વિચાર કરી શકે છે, તથા ગમે તેમ જોઇ શકે છે. શરૂઆતમાં શિખેલા મનુષ્યથી આમ બનતું નથી. તે જો ગમે તેમ જોવા જાય છે. તો માર્ગમાં કોઇ સાથે અથડાઇ પડે છે.

ત્રીજું દ્રષ્ટાંત તમારા સર્વના અનુભવમાં આવ્યું હશે, તે એ છે કે કોઈ પ્રસંગે તમે એકાદ મેળાવડામાં જાઓ છો. ત્યાં તમારા જોડા બહાર મૂકી મેળાવડાના મંડપમાં બેસોછો ત્યાંથી ઉઠતી વખત તમે જ્યાં તમારા જોડા મૂક્યા હોય છે ત્યાં જાઓછો અને પહેરો છો. તે વખત જો બીજા કોઈ જોડામાં તમારો પગ પેસી જાય છે, તો તમે તરતજ તે જોડાને તમારી આંખે જોયા સીવાય પણ પગમાંથી કાઢી નાંખોછો આમ થવાનું કારણ પણ તમારા પગમાં રહેલા

મનની કેળવાયલી સત્તાજ છે. આજ આટલેા સમય થયાં એમ માનવામાં આવતું હતું કે મનની સત્તા એકલા મગજમાં છે પણ પશ્ચિમના વિદ્વાનેાએ પણ હાલ આ સંબંધમાં ઘણી મ્હેાટી શેાધ કરી છે નીચેના વર્ણનથી તે અધિક સ્પષ્ટ થશે.

મગજમાં ભૂરા રંગનું દ્રવ્ય રહેલું છે. આ પદાર્થની બનેલી સૂક્ષ્મ ગ્રંથિએા નેત્ર, હૃદય, અને પચનેંદ્રિય વિગેરે સર્વ ભાગમાં પ્રસરેલી છે. તેમાંથી સૂક્ષ્મ ગ્રંથિએા આખા શરીરમાં વિસ્તરેલી છે. મગજમાં રહેલેા ભૂરેા પદાર્થ જેમ વિચારને ઉત્પન્ન કરવાનું કામ કરે છે. તેવીજ રીતે આ ગ્રંથિએા પણ વિચારને ઉત્પન કરવાનું કાર્ય કરે છે. એમ હવે વિદ્વાનેામાં મનાય છે.

આ ગ્રંથીનું સુક્ષ્મપણે અવલેાકન કરનાર મનુષ્યના મનમાં તરતજ આવશે કે મનની અસર શરીરના દરેક ભાગ ઉપર થાય છે. અને વિચાર ઉત્પન થવાનું સ્થાન મન હેાવાથી વિચારની અસર પણ આખા શરીર ઉપર થાય છે.

વિચારની અસર આખા શરીર ઉપર થતી હેાવાથી આપણે પ્રત્યેક વિચાર એવા પ્રકારના કરવા જોઇએ કે જેનાથી આપણને કાંઇપણ લાભ થાય. સામાન્ય વિચાર કરવાથી આપણી મતિમાં અધિક ઉચાં ગુણેા પ્રકટતા નથી. પણ શ્રેષ્ઠ વિચારથીજ તે પ્રકટે છે. આથી આપણા વિચારનું સ્વરુપ તથા આપણેા ઉદ્દેશ મહાન હેાવેા જોઇએ.

પ્રત્યેક વિચાર ફળને આપનાર છે. એમ સમજી કેાઇ પણ કુવિચાર ન કરવેા. કુવિચાર કરવાથી આપણા તનને, મનને અને દું-

ક્રમાં સર્વને નુકસાન થાય છે. ત્યારે સુવિચાર લાભ આપનાર છે.

જીવનને વધારનાર ઔષધ સારો વિચાર અને પ્રસન્નતાજ છે. પ્રસન્ન સ્વભાવે સારો વિચાર કરવાથી જીવન અવશ્ય વધે છે. પશ્ચિમની પ્રજામાં આ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાથી અમે દિર્ધાયુષી થઇશું એવા વચનો બોલનાર અને તે પ્રમાણે વર્તનાર વિદ્વાનોનું મંડળ પણ સ્થપાયું છે, કોઇપણ વિચાર આપણે અંતરના ઉંડા ભાનપૂર્વક કરવો જોઇએ. તે સત્વર સફળ થાય છે. આંતર મન સાથે સંબંધવાળા થઈ તેમાં એટલે આંતરમનમાં ઉત્તમ વિચારો નાંખવાથી જેમ સારી ભૂમીમાં નાંખેલું અનાજ ઉગ્યા સીવાય રહેતું નથી. તેમ તે ફળ આપ્યા સીવાય રહેતા નથી, ખેડુત ખેતરમાં જઇ ધઉં વાવી આવે છે, અને પછી ઘેર જઈ ખેતરમાં બાજરી તો નહિ ઉગે એવી શંકા રાખતો નથી. કેમકે તેને ખાત્રીજ હોય છે કે મેં જે વાવ્યું છે તેજ ઉગશે તેજ પ્રમાણે તમે તમારા મન સાથે ઉંડા ઉતરીને સારા વિચાર કરો અને પછી મને ફળ સારૂં મળશે કે નહિ તેવી શંકા ન રાખો. નિશ્ચયપૂર્વક માનો કે તેનું ફળ સારૂં આવવાનું જ છે. ઘણાં મનુષ્યો સારા વિચાર કરે છે તે છતાં તેમને સારૂં ફળ નથી મળતું તેનું આજ કારણ છે.

આગળ સમજાવીને સિદ્ધ કર્યું છે કે વિચાર આખા શરીર ઉપર અસર કરે છે. તેથી હવે આપણે સારા વિચાર કરવા જોઇએ. સારા વિચાર ક્યા કહેવાય અને નઠારા ક્યા કહેવાય તે પણ આગળ સૂચવાયું છે.

હવે આ સઘળા નિશ્ચયો ને સંક્ષિપ્તમાં પાછા વિચારી જાઓ. અને સુવિચારને ધારણ કરી કુવિચાર કરનાર અને સુવિચાર ન સેવનાર મનુષ્ય પ્રતી ગાઓ કે—

તમે સુવિચાર કેમ હજી ધારતા નથી,
ધારતા નથી, કે ધરાવતા નથી. તમે૦—
સુવિચાર આ જગત્માં, સુખનું દ્વાર કહેવાય,
તેને કયાં નહિ ધારીને, દુઃખમાં તું અટવાય,
અશુભ વિચાર રૂપી શત્રુ તમારાને,
મૂળમાંથી કયાં છેદી નાંખતા નથી. તમે૦—
વિચારબળ અગાધ છે, નિશ્ચય ત્રિભુવન માંહ્ય,
एकोहं बहु. વિચારથી, સૃષ્ટિ ઉત્પત્તિ થાય,
વિચાર રૂપી આ ખડગ તમારૂ જે,
વાપરવાને કેમ શીખતા નથી. તમે૦—
શરીર અને આકૃતિ સઉ, વિચરે થશે દીવ્ય,
યથાર્થ તેનું સ્વરુપ તેા, સમજે વિરલા જીવ,
કટી કસીને સુવિચાર પ્રકટાવવા,
પ્રયત્ન શાથી આરંભતા નથી. તમે૦—
વિદ્યુતબળથી પ્રબળ છે, વિચાર કેરૂં રૂપ,
તેા પછી નથી કેમ ધારતા, સુવિચાર દિવ્ય અનુપ
અવિચાર આ તમમાં જે વ્યાપ્યેા,–તેને,
ભ્રકુટી ચડાવી કાં કાપતા નથી. તમે૦—
કલ્પવૃક્ષ સમ જાણવું, વિચાર કેરૂં બળ,
ઉત્સાહ તેમાં ધારીને, ગ્રહેવી સુખની કળ,
જીવપણું આ તમારૂં દુઃખદાઈ જે,
સુવિચારથી કેમ ટાળતા નથી. તમે–૦

અશુભ વિચારને સેવનાર મનુષ્યને આ પદ્ય વારંવાર ગાઇ સંભળાવેા અને તમે તેને સારા વિચારનું ફળ વર્ણવી બતાવેા. તેમ કરવાથી શુદ્ધ વિચાર કરવાની તેને અભિરૂચી પ્રકટશે.

પ્રાણાયમ કરનાર મનુષ્યે શુદ્ધવિચાર કરવાની શાથી જરૂર છે. તે આ પ્રકરણમાં આપણે વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે. હવે આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરવા પૂર્વે એટલુંજ જણાવીશું કે વિચારની અસર આખા શરીર ઉપર થતી હેાવાથી આ વિદ્યાનું સેવન કરનારે શુદ્ધ વિચાર હમેંશા સેવવા જોઇએ. જ્યારે તે તેનું સેવન કરે છે ત્યારે સુવર્ણથી સુગંધ જોડાય છે. અર્થાત્ મહાનફળ પ્રાપ્ત થાય છે. અને જ્યારે તે એને સેવવાનેા અભ્યાસ રાખશે ત્યારેજ આ પ્રકરણમાં વિસ્તારથી પ્રતિપ્રાદન કરેલા વિચાર સંબંધી લેખ લખવામાં થએલેા શ્રમ સાર્થક્ય થશે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

લેામ વિલેામ પ્રાણાયામ.

શ્વસનક્રિયા કેાને કહેવાય છે તથા યથાર્થ શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે થઇ શકે છે તે આપણે ૧૫ મા પ્રકરણમાં વિસ્તારથી વર્ણવી ગયા છીએ. હવે આ પ્રકરણમાં આપણાં શરીરની તમામ નાડીએા શુદ્ધ કરવાને મલશેાધક અથવા લેામ વિલેામ પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવેા તેનું સ્વરૂપ વર્ણવી બતાવીએ છીએ.

" પદ્માસન કરીને પ્રાણવાયુને ડાબી ચંદ્રનાડી જે ઇડા કહેવાય છે તેના વડે પૂરવેા. પછી તેને આપણી શક્તિ પ્રમાણે ધારણ

કરી રાખવો—કુંભક કરવો. અને પછીથી જમણી સૂર્ય નાડી પિંગળાથી ધીરે ધીરે તે વાયુને છોડવો. અર્થાત્ રેચક કરવો. આ મલશોધક પ્રાણાયામમાં એકજ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો છે કે પ્રથમ ઇડાથી પૂરક કર્યો છે, માટે પિંગલાથી રેચક કરવો અને પાછો પિંગલાથીજ પૂરક કરવો. અને ઇડાથી રેચક કરવો તાત્પર્ય એકે જે નાડીથી રેચક કરવો તેજ નાડીથી પૂરવો. અને જે નાડીથી પૂરક કરવો તેજ નાડીથી રેચક કરવો નહિ. અર્થાત્ પ્રથમ ડાબીથી પૂરવો અને જમણીથી રેચવો. ફરી જમણીથી પુરવો અને ડાબીથી રેચવો. એમ ઉપરાઉપરી કરતા જવું તથા તેમાં શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરવાના અભ્યાસને વધારતા જવું આ પ્રમાણેનો પ્રાણાયામ પ્રથમથી યમ, નિયમ અને આસન્ એ ત્રણ અંગની સિદ્ધિ કર્યા પછી કોઈ અધિકારી મનુષ્ય યથા નિયમ નિત્ય અભ્યાસ કરે તો ત્રણ માસ પછી તેની નાડી શુદ્ધ થાય છે. અને પ્રમાણથી ન્યૂન કરનારને એથી પણ વધારે વખત થાય છે.

મલશોધક લોમવિલોમ પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ ઉપર વર્ણવી બતાવ્યું છે તેનું સરળ શબ્દમાં વિવેચન કરીએ તો તે નીચે પ્રમાણે છે.

પદ્માસન કરી બેસવા પછી પ્રાણાયામ કરવો શરૂ કરવો. પ્રથમ શ્વાસને ડાબા નસકોરાથી પૂરવો અને જમણા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે તેને બહાર કાઢી રહ્યા પછી ફરીથી તેને ડાબા નસકોરાથી ન પુરતા જમણાં નસકોરામાંથીજ પૂરવો, અને ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. આમાં આગળ બતાવેલા પ્રાણાયામ કરતાં એકજ બાબત જુદી છે અને તે એકે જે નસકોરાથી શ્વાસને બહાર કાઢયો હોય તે નસકોરાથીજ તેને પૂરવો. આ મલશોધક પ્રાણાયામ નિત્ય

કરવાથી આપણાં શરીરની સર્વ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે અને નાડીઓ શુદ્ધ થઇ ગઇ હોવાથી ફરી આપણને કોઇ દિવસ વ્યાધિ વીગેરે થતો નથી. તેમજ આ મલશોધક પ્રાણાયામ મનસ્વી તરંગોને અધિન થઇ હાલમાં શોધી કાઢેલો નથી પણ પરાપૂર્વથી ઋષિ મુનિઓએ તે શોધેલો છે.

આ લોમવિલોમ અથવા મલશોધક પ્રાણાયામ કરવાની આપણે શાથી જરૂરછે તેનો હવે વિચાર કરીએ તો તે અસ્થાને નહિજ ગણાય.

આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તે શ્વસનેદ્રિયના બાહ્ય સાધનરૂપ નસકોરામાં જમણી બાજુ પિંગલા નાડી રહી છે. અને ડાબી બાજુ ઇડા નાડી રહી છે. આપણે આપણા શ્વાસો શ્વાસ ઉપર ધ્યાન આપી જોઇશું તો જણાશે કે નિરંતર એકજ નસકોરાથી શ્વાસ લેવાતો નથી અને નિરંતર એકજ નસકોરાથી શ્વાસ મૂકાતો નથી. કલાક એ કલાક જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવાતો હોય છે. તો કલાક એકલાક ડાબા નસકોરાથી તે લેવાતો હોય છે અને જમણાં નસકોરાથી મુકાય છે આ પ્રમાણે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે નિરોગ મનુષ્યને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ચાલ્યા કરે છે. ને આ ગતિબરોબર ચાલતી હોવાથી તે કોઈ દિવસ માંદો પડતો નથી.

ઇડા નાડીમાં ચંદ્ર તત્ત્વ રહેલું છે અને પિંગલામાં સૂર્ય તત્વ રહેલું છે. આ બંને નાડીના તત્વો જ્યાં સુધી આપણામાં સમાન હોય છે ત્યાં સુધી આપણે વ્યાધિના હાથમાં સપડાઇ જતા નથી પણ તેમાં જ્યારે ન્યૂનાધિકતા થાય છે ત્યારે આપણે તેમાં સપડાઇએ છીએ.

આ સૂર્યતત્વ જ્યારે આપણે જમણાં નસકોરાથી શ્વાસ લેતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણામાં દાખલ થાય છે. અને ચંદ્ર તત્વ

ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લેતા હોઇએ ત્યારે દાખલ થાય છે. કુદરત આપણને આખો દિવસ એકજ નસકોરાથી શ્વાસ લેવા દેતી નથી તેનું કારણ આપણને અત્ર સ્પષ્ટ સમજાય તેમ છે. અને તે એક એકજ નસકોરાવડે જો શ્વાસ લેવામાં આવે તો આપણામાં એક તત્વ વધી જાય અને તેને પરિણામે આપણે માંદા પડીએ.

જે મનુષ્ય કુદરતી જીવન ગાળતા નથી અને શ્વસનક્રિયા વીગેરેનાં નિયમ બરાબર પાળતા નથી તેમની શ્વાસો શ્વાસની ગતિ ગમે તે પ્રકારે થતી હોય છે. તેમને એ સબંધમાં તપાસી જોઇએ તો જણાય કે પાંચ સાત કલાક સૂર્યની નાડીથી શ્વાસ લેવાતો હોય છે તો એક બે કલાક ચંદ્રની નાડીથી લેવાય છે, અને આ પ્રમાણે અનિયમીતતા થતા તેઓ પોતાનું આરોગ્ય ગુમાવી બેસે છે.

ઈડા અને પિંગલા નાડીમાં ચંદ્ર તત્ત્વ અને સૂર્ય તત્વ રહેલું છે તેની ખાત્રી જેને ન થતી હોય અને સર્વ બીના કપોળ કલ્પિત લાગતી હોય તેમણે બે ત્રણ દિવસ માત્ર એક નસકોરૂં દાબી એકથીજ શ્વાસ લઈ જોવો. આમં કરવાથી તેના શરીરપર શિત અથવા ઉષ્ણુતાની અભિવૃદ્ધિ એની મેળે થશે.

કેલીફોર્નિયાના મેડિકલ કોલેજના ડા. એટકિન્સે પોતાના અનુભવના પ્રયોગથી સિદ્ધ કર્યું છે કે જીવતાં મનુષ્યના ફેફસામાં વિદ્યુતના નિર્બળ અને સબળ પ્રવાહ ચાલે છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારો આ વિદ્યુતના નિર્બળ અને સબળ પ્રવાહનેજ ચંદ્રતત્વ અને સૂર્યતત્વના નામથી ઓળખે છે. રસશાસ્ત્રવાદિઓ અને પુરૂષતત્વ અને સ્રીતત્વ એમ કહી વર્ણવે છે.

આપણાં આર્યશાસ્ત્રકારો આપણે જે શ્વાસ ગ્રહણ કરીએ છીએ

તેમાં જે ચંદ્રતત્વ અને સૂર્યતત્વ આવે છે એટલુંજ કહી બેશી રહ્યા નથી પણ તેઓ આગળ વધતાં જણાવે છે કે " સર્વત્ર વ્યાપી રહેલા આ પ્રાણુવાયુમાં પાંચ પ્રકારના અણુ છે. અને તે પ્રકારના અણુઓના આંદોલનોની ઓછી વધતી ગતીથી ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે.

જેમ જલતત્વ એકજ પ્રકારનું દ્રવ્ય છે પરંતુ વરાળમાં તેનાં અણુઓનાં આંદોલનો ઘણાં વેગવાળાં હોય છે. પાણીમાં તેથી ઓછા વેગવાળાં હોય છે. અને બરફમાં તેથી પણ ઘણાં ઓછા વેગવાળાં હોય છે. અને આ વેગ પ્રમાણેજ એકજ જળતત્વ વરાળ પાણી અને બરફ રૂપે ઓળખાય છે. તેજ પ્રમાણે પ્રાણુતત્વ એકજ પ્રકારનું છતાં તેનાં આંદોલનોનાં વધતા ઓછા વેગ પ્રમાણે તેના પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યાં છે. જેમાં આંદોલનોનો અત્યંત વેગ હોય છે, તે અણુઓને **आकाशतत्व** કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને **वायुतत्व** કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને **तेजसतत्व** કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને **जळतत्व** કહે છે. અને તેનાથી પણ ઓછા વેગવાળાને **पृथ्वीतत्व** કહે છે. આ પ્રત્યેક તત્વના અણુઓમાંથી કેટલાક પાછા પૂર્વે કહ્યા પ્રમાણે સૂર્યતત્વની પ્રધાનતાવાળા અને કેટલાક ચંદ્રતત્વની પ્રધાનતાવાળા હોય છે. આરોગ્યમય સ્થિતિમાં આ પાંચે તત્વનું શરીરમાં નિયમીત પ્રમાણ હોય છે, એટલુંજ નહિ. પરંતુ જેમ શરીરમાં વારાફરતી ચંદ્રનાડી અને સૂર્યનાડીની પ્રધાનતા હોય છે. તેમ આ પાંચે તત્વોમાંના પ્રત્યેકની શરીરમાં અનુક્રમે નિયમીત સમયસુધી પ્રધાનતા હોય છે. એક તત્વની બીજા તત્વ કરતાં શરીરમાં અધિક સમય પ્રધાનતા ચાલે છે તો આગળ જણાવ્યું તેમ વ્યાધિનો સંભવ આવ્યા વીના રહેતો નથી. રોગી શરીરમાં કંઈ તત્વ અધિક પ્રમાણમા

હોય છે તો ન્યૂન પ્રમાણમાં હોય છે. વિવિધ વિકારોના સેવનથી અર્થાત્ ક્રોધથી, કામથી, લોભથી મોહથી, શોકથી, ભયથી વગેરેથી આ તત્વોની ન્યૂનાધિકતામાં ભેદ પડે છે. ક્રોધ શરીરમાં અગ્નિ તત્વની પ્રધાનતા કરે છે. મોહ જળ તત્વની પ્રધાનતા કરે છે.અને ભય પૃથ્વી તત્વની પ્રધાનતા કરે છે. અને આ પ્રમાણે જે જે વિકાર જે તત્વનો હોય છે તે તત્વની પ્રધાનતા તે આપણામાં ઉપજાવે છે.

આ વિકાર આ પ્રમાણે આપણામાં તેને અનુકૂળ પ્રધાનતા ઉપજાવતા હોવાથી આપણે શુદ્ધ વિચારને સેવવાની અને ચિત્તની નિરામયતાવાળી શાંત સ્થિતિ રાખવાની કેટલી બધી જરૂર છે તે અત્ર સ્પષ્ટ થાય છે. કેવા પ્રકારના વિચાર આપણે સેવવા જોઇએ અને કયા ત્યાગ કરવા તે સબંધમાં આગળના ભાગમાં પુષ્કળ લખાયું છે. તેથી અત્ર તે સંબંધી વધુ વિવેચન ન કરતાં તેને સેવવાની અર્થાત્ શુદ્ધ વિચાર સેવવાની શાથી જરૂર છે. તેનુંજ દિગદર્શન કરાવ્યું છે.

લોમવિલોમ પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ રાખ્યાથી આ બંને નાડીઓ યથાનિયમે ચાલ્યા કરતી હોવાથી તેને કરનાર મનુષ્ય પોતાનું સુદઢ આરોગ્ય દિર્ઘકાળ પર્યંત ટકાવી રાખે તેમાં સહજ પણ સંશય નથી.

આ ક્રિયા સવાર બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત કરવાની છે. જેમને તેટલી અનુકૂળતા ન હોય તેમણે યથાશક્તિ પોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે ધીમે ધીમે તેને કરવી.

જમ્યા પછી ત્રણ કલાક સુધીમાં આ ક્રિયા કરવી નહિ. તેમ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. આથી ભુખ્યા પેટે તે કરવી અત્યંત લાભકારક છે. આ ક્રિયા કરતાં જ્યારે આપણને બરોબર રીતે આ-

વડી જાય છે ત્યારે આપણાં પ્રાણનો અને પરમાત્માનો પરસ્પર કેવી રીતનો સંબંધ છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે.

પૃથ્વી, અપ, વાયુ, જળ, અને આકાશ એ નામના પાંચ તત્વો આપણાં શરીરમાં રહેલાં છે.

આ તત્વો જ્યાં સુધી સમાનપણે ગતિ કરી રહ્યા હોય ત્યાં સુધી આપણે આરોગ્ય ભોગવીએ છીએ. આ પાંચ તત્વની સમાનતા પ્રાણાયામથી રહી શકતી હોવાથી તે કરવો આવશ્યક છે. પાંચ તત્વો સંબંધી અત્ર લખવા જતાં આ લઘુ પુસ્તકમાં ઘણો વિસ્તાર થઇ જાય તેમ હોવાથી માત્ર એ તત્વના ગુણ સબંધમાં સહજ લખીએ છીએ.

૧ **આકાશ તત્વ.** આ તત્વ ધોળો અથવા ગળીના રંગ જેવો રંગ છે. શરીરમાં ખાલી જગામાં તે રહે છે. તેની આકૃત્તિ ટપકાં ટપકાં વાળા વર્તુલના જેવી છે. અને તેનાથી સાંભળવા રૂપ ઈંદ્રિય વ્યાપાર થાય છે.

૨ વાયુ આ તત્વનો આસ્માની રંગ છે, હલનચલન રૂપ ગુણ છે. આકૃત્તિ ગોળ છે. અને સ્પર્શ કરવા રૂપ ઈંદ્રિય વ્યાપાર છે.

૩ **તેજસ** રાતો રંગ છે. પ્રસરવા રૂપ ગુણ છે. ત્રિકોણના જેવી આકૃતિ છે. અને જોવા રૂપ ઈંદ્રિય વ્યાપાર છે.

૪ **અપસ** આ તત્વનો ધોળો અથવાં જાંબુડીઓ રંગ છે. સંકોચરૂપ ગુણ છે. અર્ધ ચંદ્રાકાર આકૃતિ છે. અને સ્વાદ જાણવા રૂપ ગુણ છે.

૫ **પૃથ્વી** આ તત્વનો પીળો રંગ છે. સંયુક્તતા ગુણ છે. ચતુષ્કોણ આકૃત્તિ છે. અને સુંઘવારૂપ ઇંદ્રિય વ્યાપાર છે.

આ પ્રમાણે આ તત્વોનું સામાન્ય સ્વરૂપ છે. * આ તત્વ સબંધી અભ્યાસી મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં આ તત્વની ન્યૂનાધિકતા થઇ છે કે નહિ તે જાણી શકે છે. અને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી તે સમાન કરવા શક્તિમાન થાય છે. લોમવિલોમ પ્રાણાયામ આ તત્વને સમાનપણે રાખી શકે છે.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

મુખ્ય મુખ્ય આઠ પ્રાણાયામ.

લોમવિલોમ પ્રાણાયામ કરીને નાડીઓને શુદ્ધ કરી રહ્યા પછી આપણે આગળ વધવાનું છે. પ્રાણાયામના ઘણાં પ્રકાર આપણાં યોગશાસ્ત્રમાં વર્ણવેલા છે. અત્ર તેમાંથી મુખ્ય મુખ્ય પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ કહીએ છીએ. સૂર્ય ભેદન, ઉજ્જાયી, સિત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા, પ્લાવીની આ નામના આઠ પ્રાણાયામ મુખ્ય છે. અને તેમનું સ્વરૂપ અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે છે.

૧ સૂર્યભેદન યોગીએ સુખને ઉત્પન્ન કરે એવા સ્થાનમાં સર્વ આસનોમાં શ્રેષ્ઠ એવા સિદ્ધાસનપૂર્વક બેસવું. પછી પોતાના ઇષ્ટગુરૂનું ધ્યાન કરીને ધીરે ધીરે બાહ્ય વાયુને દક્ષિણ ભાગમાં રહેલી પિંગલા નાડી વડે પૂરવો, અને સામર્થ્યના પ્રમાણમાં તેનો કુંભક કરવો. અંતમાં રેચકને ડાબી ઇડા નામની નાડીથી કરવો. ત્યાં પૂરક તો ધીરે ધીરે પણ કરવો ઘટે છે. અને પ્રસંગોપાત સાધકના અધિકાર

* તત્વો સબંધી વધારે જાણવું હોય તો આ પુસ્તકનો બીજો ભાગ વાંચો.

પ્રમાણે કદાચીત વેગથી પૂરક થાય તો તેની ચિંતા નથી. પરંતુ રેચક તો ધીરે ધીરે એટલે મંદગતિથી કરવો. કારણ વેગથી રેચક કરનાર સાધકના બળની હાનિ થાય છે. અને ત્રિવિધ રોગની ઉત્પત્તિ પણ પ્રસંગે થાય છે. આ દુર્નિગ્રહ અને અતિ ચંચળ વાયુને વશ કરવો એ સમાન કઠિન અને ભયંકર કામ આ જગતમાં કોઇ નથી તેથી જેમ વિકટપણે વસનાર ભયંકર ક્રુર કાર પશુઓને ધીરે ધીરે યુક્તિથી વશ કરવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે તેને પણ કરવો. નહિતો સાધકને મરણરૂપ હાનિ પણ સહેવી પડે છે. આ સૂર્ય નાડીથી પૂરી કુંભક કરી ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરવો એમ વારંવાર નિયમિત પ્રમાણ સુધી કરે છે તો એ સૂર્યભેદન કુંભક પ્રથમ તો મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે. તથા વાયુના સંપૂર્ણ રોગોને હણે છે. અને ઉદરમાં થનારા કૃમિ દોષને ટાળે છે. માટે યોગાભ્યાસને કરનાર સાધકો પ્રીતિ પૂર્વક એને કરે છે.

૨ ઉજ્જાયી—પ્રથમ મુખ બંધ કરીને પછી પિંગલાની નાડી વડે કંઠથી હૃદયદેશ સુધી જઇને સ્પર્શ કરે એવા પ્રકારથી વાયુને ધીરે ધીરે પૂરવો. કેશથી નખાગ્રપર્યંત વાયુ કુંભક કરવો પછી ઇડા જે ડાબી નાડી તે વડે રેચક કરવો. સૂર્યભેદન કરતાં આ કુંભકમાં માત્ર મુખ બંધ રાખવું એટલો ભેદ છે. એ ઉજ્જાયી કુંભક શ્લેષ્મ દોષને ટાળે છે. તથા કંઠ દેશમાં કફના દોષને હણે છે.આ કુંભકમાં બંધનું પ્રયોજન નથી. વળી એ કુંભક નાડીમાં રહેલા જળ વિકારને, જળોદરને મટાડે છે તથા જઠરાગ્નિ પ્રકટ કરે છે. એનું નામ કોઇ ' ઉજ્જાઇ ' પણ કહે છે. અધિક અભ્યાસી પુરૂષ એને ઉભા રહીને અથવા પ્રસંગે ચાલતાં પણ કરે છે.

૩ સીત્કારી—બે ઓષ્ઠ જરા જુદા રાખીને એટલે મુખને સહેજ ઉઘાડું રાખીને જીવ્હાને મધ્યમાં અંદરની બાજુમાં રાખી સીત્કાર શબ્દસહિત મુખદ્વારા વાયુને પૂરવો, અને બે નાકની નાડીવડે રેચક કરવો. મુખથી રેચક કરવો નહિ. તથા અભ્યાસ કર્યા પછી પણ અન્ય સમયમાં મુખથી અધિક શ્વાસને છોડવો નહિ. કારણ કે તે બળની હાનિ કરે છે. એને વિજંભિકા રેચક કહે છે. અર્થાત્ વાયુને બિલકુલ મુખથી ન છોડવો, પરંતુ નાકના બે છિદ્રથીજ રેચક કરવો. આ પ્રકારમાં કુંભકને પણ યથાશક્તિ કરવો. આ કુંભકનું ફળ એ છે કે રૂપ તથા લાવણ્યવડે જાણે કામદેવ હોય તેવો તે સાધક થાય છે. તથા સ્રીસમુહે સેવવાયોગ્ય થાય છે. તથા સૃષ્ટિસંહાર કર્ત્તા જેવો થાય છે. અર્થાત્ પ્રપંચોત્પત્તિ તથા લયને કરવા સમર્થ થાય છે. તથા, ક્ષુધા, તૃષા, નિદ્રા, અને આલસ્યનો પણ જય કરી શકે છે. તાત્પર્ય એ કે આ કુંભક શરીરના કફાદિ દોષને હણે છે. અને ચિત્તના તમોગુણવડે થતા દોષને ટાળે છે. વળી શરીરે બળ આપે છે. આને વિધિપૂર્વક કરનાર ઘણા કાળનો અભ્યાસી પુરૂષ યોગીંદ્ર સમાન થાય છે, અને સર્વ ઉપદ્રવરહિત થાય છે.

૪ શીતલી—જીવ્હાને ઓષ્ઠની બહાર કાઢીને પક્ષિની નીચલી બાજુની ચંચુના આકાર કરીને પછી મુખદ્વારેજ વાયુને ખેંચી પૂરક કરવો, પછી ઉપરપ્રમાણે કુંભક કરીને નાસીકાના છીદ્રદ્વારે ધીરે ધીરે રેચક કરવો આ શીતલીકુંભક સિદ્ધ કરનારને ગુલ્મ, પ્લીહ,તાવ,પિત્તવિકાર, વગેરે રોગોની નિવૃત્તિ થાય છે. તથા ક્ષુધા, તૃષા અને સર્પાદિના ઝેરને જય કરવારૂપ સામર્થ્ય આવે છે.

૫ ભસ્રિકા— આ ભસ્રાકુંભક સર્વ પાપનો નાશ કરનાર એવું જે પદ્માસન તે પદ્માસનપૂર્વક કરવામાં આવે છે. પદ્માસન વાળીને

ઉદર તથા ગ્રીવાને સમાન સ્થાપન કરીને બુદ્ધિમાન સાધકે પ્રથમ મુખ, હૃદય, કંઠ તથા કપાળને સ્પર્શ કરી વાયુ બહાર નીકળે એટલા સામર્થ્ય તથા યત્નથી રેચક કરવો. પછી પાછો હૃદયકમળ પર્યંત પહોચે એવા વેગથી પૂરક કરવો. પછી ફરી ફરી ઉપર પ્રમાણે પૂરક તથા રેચક કરવો. જેમ લુહારની ધમણુ પવન ભરે છે અને છોડે છે તે પ્રમાણે આ રીતે વારંવાર પૂરક રેચક કરતાં જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે જેટલા વાયુથી ઉદર ભરાય તેટલા વાયુને દક્ષિણ જે સૂર્યનાડી તેણે કરીને પૂરક કર્યા પછી અંગુઠાથી જમણી બાજુના તથા અનામિકા અને કનિષ્ઠા વડે ડાબી બાજુના નાસીકા પુટને બંધ કરી બંધ પૂર્વક કુંભક કરવો. અને પછી ઇડા એટલે ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરવો. વળી જમણા હાથની અનામિકા એટલે ટચલી આંગળીની પાસેની, અંગુઠાથી ચોથી આંગળી વડે ડાબી બાજુના નાસાપુટને બંધ રાખી માત્ર જમણી બાજુથી વારંવાર રેચક પૂરક કરવો. અને તેમ કરતાં જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે તે દક્ષીણ નાસાથી પૂરક કરીને અંગુઠાવડે બંધ કરીને યથાશક્તિ કુંભક કરવો. પછી ઇડા એટલે ડાબી નાડીથી રેચક કરવો. પછી અંગુઠાથી જમણી નાડીને બંધ કરી રાખી એકલી ચંદ્રનાડીથી પૂરક તથા રેચક કર્યા કરવો. અને જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે તેનાથી પૂરક કરીને અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાવડે તે ડાબી બાજુ રોકીને શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરવો અને પશ્ચાત પિંગલાથી રેચક કરી નાંખવો. ભસ્ત્રિકાની એક એવી પણ રીત છે કે ડાબી ચંદ્ર નાડીને અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાવડે રોકીને દક્ષીણનાસાપુટથી પૂરક કરી રોકી દેવો અને ડાબી બાજુથી રેચક કરવો. એમ વારંવાર જમણીથી પૂરક કરીને બંધ પૂર્વક કુંભક

કરીને ડાબીથી રેચક કરે. પછી જમણો નાસાપુટ અંગુઠાવડે બંધ રાખીને પ્રથમ ડાબી બાજુથી પૂરક કરે અને તત્કાળ તે વામ નાસાપુટને અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રોકી રાખીને જમણીથી રેચક કરે અને શ્રમ જણાય ત્યારે વા બાજુથી પુરી કુંભક કરે. અને શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરી. જમણીથી રેચક કરી નાંખે. શક્તિના પ્રમાણમાં બે બાજુ સમ રેચક પૂરક કરવો, એ અધિક યોગ્ય છે. આ ભસ્ત્રિકા-કુંભક કરનાર સાધક વાત, પિત્ત, શ્લેષ્મ એ દોષને ટાળે છે. અને દોષરહિત થયેલા પોતાના શરીરના જઠરાગ્નિને દિપન કરે છે અર્થાત્ વધારે છે. વળી તે સાધકની કુંડલીની તત્કાળ બોધ પામે છે. તથા તે સાધક મળ એટલે પાપથી દૂર થાય છે. તથા દોષોથી મુક્ત થાય છે. તથા વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિદોષ છે. એ ત્રણેનો નાશ કરનાર આ કુંભક સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. પૂર્વ કહેલા સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જાયી એ બે કુંભક તો ઉષ્ણ છે. માટે શીતકાળમાં કરવા ઉત્કૃષ્ઠ છે. અને સિત્કારી તથા શીતલી શીતળ સ્વભાવવાળા છે. તેની ગરમીની ઋતુમાં તે હિતકર છે. અને પાંચમો આ ભસ્ત્રાકુંભક તો સમશીતોષ્ણ છે. છે. તેથી તે સર્વ સમયમાં અનુકૂળ છે. પ્રથમ સૂર્યભેદન તો વિશેષે કરીને વાયુને ટાળે છે. બીજો ઉજ્જયી શ્લેષ્મનેજ તોડે છે. ત્રીજો અને ચોથો પિત્તને હરનાર છે. અને આ પાંચમો ત્રિદોષનાશક છે. માટે શ્રેષ્ટ છે. વળી સુષુમ્ણા નાડીના અગ્ર ભાગમાં વાયુને ઉર્ધ્વ ગતી કરવામાં વિઘ્નરૂપ જે કફાદિ દોષ છે, તેનો એ નાશ કરનાર છે. એટલુંજ નહિ પણ એ સુષુમ્ણા નાડીમાં ત્રણ ગ્રંથીઓ છે, જેને વિદ્વાને, બ્રહ્મગ્રંથી, વિષ્ણુગ્રંથી અને રૂદ્રગ્રંથી એ નામથી ઓળખતા આવ્યા છે. તે ત્રણે ગ્રંથીનું ભેદન પણ એજ કરે છે. માટે ભસ્ત્રા અવશ્ય કર્ત્તવ્ય છે.

૬ ભ્રામરી—આ ભ્રામરી કુંભકમાં જણાવવા યોગ્ય વિશેષતા નથી. માત્ર અભ્યાસવાળો સાધક વેગવડે પૂરક કરે. પછી ધીરે ધીરે રેચક કરે, ત્યારે ભ્રમરી જેવો નાદ કરે. અને કુંભક તો પૂર્વવત થાયજ. જેથી આ કુંભક અભ્યાસવાળાને કઠીન નથી. આ કુંભક કરનારને અભ્યાસના બળથી વિલક્ષણ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૭ મૂર્છા—આ મૂર્છા કુંભકમાં પૂરક કરીને પછી જાલંધરબંધ બાંધીને શક્તિમાપક કુંભક કરી પછી ધીરે ધીરે રેચક કરવો. આ પ્રાણાયામને મૂર્છા નામથી ઓળખાય છે. એ પણ અધિક સુખનો અનુભવ કરાવે છે.

૮ પ્લાવિની—આ કુંભકનું સ્વરૂપ એવું છે કે શરીરની ભીતર ભરેલા અધિક વાયુવડે ઉદરને ચારે બાજુથી પૂર્ણ કરવું એનું ફળ એટલું કે એ કુંભક કરીને સાધક પુરૂષ અગાધ જળમાં કમળપત્રની પેઠે સુખપૂર્વક ગમન કરે.

આ અષ્ટ ભેદયુક્ત કુંભકને સાધક જ્યાં સુધી કેવળકુંભક કરવાને સમર્થ થાય ત્યાં સુધી કર્યા કરે. અને જ્યારે કેવળકુંભક સિદ્ધ થાય ત્યાર પછી આ સહિત (વારંવાર રેચક પૂરક યુક્ત) કુંભક કર્યા કરવાનું કાંઈ અધિક પ્રયોજન નથી. કારણ કેવળકુંભકને પ્રાપ્ત યોગીને ત્રણ લોકમાં કાંઇ દુર્લભ નથી. કેવળ કુંભકનું લક્ષણ માત્ર એજ કે રેચક પૂરકનો ત્યાગ કરીને સુખ પૂર્વક વાયુને ધારણ કરવો અર્થાત્ રેચક પૂરકથી વર્જીત કુંભક તે કેવળ કુંભક કહેવાય છે.

મુખ્ય મુખ્ય આઠ પ્રકારના આ પ્રાણાયામ જ્યારે આપણે કરી શકીએ છીએ ત્યારે તેમાં લખ્યા પ્રમાણેના સર્વ લાભો આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ, પરંતુ એક નિયમ ધ્યાનમાં રાખવા-

ની જરૂર છે કે આ ક્રિયા જેમ લાભ આપે છે તેમ તેને જેવી રીતે કરવી જોઇએ તેવી રીતે ન કરવાથી નુકસાન પણ કરે છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામ કરતી વખત ગુરૂ સાહ્યતાની અપેક્ષા રહે છે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

શરીરના વિધવિધ અવયવોને પુષ્ટિ આપનાર પ્રાણાયામના સ્વરૂપ.

જ્ઞાનતંતુઓને બલ આપનાર પ્રાણાયામ.

ખુલ્લી હવામાં સીધા ટટાર ઉભા રહી નાસિકાથી પૂર્વે જણાવ્યા પ્રમાણે ફેફસાંને પુરેપુરાં ભરવા. પછી તે વાયુને રોકી રાખી આપણા બંને હાથને સન્મુખ સીધા લાંબા કરવા પણ તે ઢીલા રાખવા. એટલા બધા ઢીલા ન રાખવા કે જેનાથી તે નીચે પડી જાય. પછી બંને હાથને તંગ કરી ધીમે ધીમે ;ખભા તરફ આણુતા જવું તે વખત હાથની મુઠી એવી તંગ રાખવી કે જેનાથી વાળતી વખત હાથ કંપે. આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી તંગ અવયવો રાખીનેજ મુઠી ઉઘાડવી અને બંધ કરવી. આ સર્વ ક્રિયા બાદ શ્વાસ ધીરે ધીરે છોડવો. પછી ગયા પ્રકરણમાં દર્શાવેલો મલશોધક અથવા લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ થોડીવાર કરવો.

આ ક્રિયાને નિત્ય આગ્રહપૂર્વક સાધનાર મનુષ્ય પોતાના જ્ઞાન

તંતુઓના બલમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરી શકે છે મહાકવિ કાળીદાસ. અથવા પ્રાશ્ચાત્ય કવિ વીલ્યમ શેક્ષપીયરના જેવી અસાધારણ બુદ્ધિ તેને પ્રાપ્ત થાય છે. અને તે મનુષ્ય સર્વની પ્રીતિનું પાત્ર થઇ પડે છે. આ ક્રિયા સાધતાની સાથે તરતને તરત એક બે દિવસમાં લાભ પ્રાપ્ત કરી જવાની કોઇની આશા હોય તો તે વ્યર્થ છે. લાભ મેળવવા માટે તેને થોડો સમય આગ્રહથી સાધવાની જરૂર છે.

ફેફસાંને બળવાન કરનાર પ્રાણાયામ.

આગળ જણાવેલા આસનમાંથી અમુક આસન કરી બેસવું અથવા ઉભા રહેવું. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે નાકના છિદ્રદ્વારા ફેંફસાને પુરેપુરા ભરવાં અને તેને જ્યાં સુધી રોકી શકાય ત્યાં સુધી વાયુને બહાર કાઢવો. અંતમાં લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કરવો.

આ ક્રિયા કરવાથી ફેફસાંના તમામ અવયવો બળવાન અને ગતિ વાળાં થાય છે. તેનાથી છાતી મોટી થાય છે. રૂધિર સુધરે છે. શ્વસન ક્રિયાના દરેક અવયવો પુષ્ટિને પામે છે. જઠર અને યકૃતના તમામ વ્યાધિઓને આ પ્રાણાયામ મટાડે છે.

વાયુપુટને બળવાન કરનાર પ્રાણાયામ.

હાથ બંને બાજુ લટકતા રાખી ઉભા રહેવું પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ લઇ ફેફસાંને ભરવા. શ્વાસ લેતી વખત જમણી અથવા ડાબી આંગળીના ટેરવા વડે છાતીનો તમામ ભાગ ઉપર ધીરે ધીરે ટકોરા મારવા. ફેફસા પુરેપુરાં ભરાઇ રહ્યા પછી હાથેળી વતી છાતીનો બધો ભાગ થાબડવો. પછી ધીરે રહી વાયુને બહાર કાઢી છેવટમાં મળ-શોધક પ્રાણાયામ કરવો.

આ ક્રિયા કરવામાં બહુ ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. તે ધીમે

ધીમે કરવી બહુ ઉતાવળ કરતાં તેમાં નુકશાન થાય છે. તેમજ આરંભના પ્રવેશકોને આ ક્રિયા કરતાં સહજ તમ્મર આવવા લાગશે પણ તેથી ન ગભરાતાં ધીરે રહી આ ક્રિયા કરવી તમ્મર આવતાં હોય તો ક્રિયા બંધ રાખી થોડો સમય આંટા મારવા.

આ પ્રાણાયામ કરવાથી વાયુપુટ(Hirgolls) જાગ્રત થાય છે. ઢીલુ ઢબ શરીર થાકને લીધે અથવા એવાજ કોઇ કારણથી થઈ ગયું હોય તો તેને પુનઃ તે સતેજ કરી આપે છે. આળસને તે તિલાંજલી આપે છે.

પાંસળીઓની સ્થિતિ સ્થાપકતા વધારનાર પ્રાણાયામ.

વાંકા વળી બેસવાની તથા લખવાની ટેવ રાખવાથી ઘણા મનુષ્યોની પાંસળીઓ બરાબર વૃદ્ધિને પામતી નથી અને તેઓની સ્થિતિ સ્થાપકતા પણ ધીમે ધીમે સમય જતાં નાશ પામે છે. નીચેનો પ્રાણાયામ કરવાથી તેની સ્થિતિ સ્થાપકતા ઘણી વધે છે. ટટાર ઉભા રહ્યા બાદ બંને હાથને કમર ઉપર મૂકવા. પછી તેમને બગલ નીચે પાંસળીઓ ઉપર આવી રહે તેમ ઉંચા ચઢાવવા. અંગુઠો પીઠ ભણી અને હાથેળી તથા આંગળી પાંસળા ઉપર રહે. એ રીતે હાથને રાખવા. પછી ફેફસાં વાયુથી ભરી થોડીવાર તેને રાખી પાંસળીઓને હાથ વડે ધીરે ધીરે દાબતા જવું અને વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢતા જવું.

સ્વરને સુધારનાર પ્રાણાયામ.

આપણા શરીરમાં છાતીની નીચે જે ખાડો છે તેના અંદરના ભાગમાં જ્યાં અનાહત ચક્ર છે ત્યાં વૃત્તિ સ્થાપવી પછી દૃષ્ય જગતનું ભાન ભુલી અંદરના ભાગમાં કંઇ ક્રિયા થાય છે એ ભાન પૂર્વક ઘણોજ

થોડો વાયુ અંદર ખેંચવો પછી અટકવું પાછો થોડો વાયુ ખેંચવો પછી અટકવું આમ ચાર પાંચ વખત કરી ફેફસાં પુરેપુરાં ભરી દેવા પેટના ભાગને હાલવા ન દેવો. વાયુને પુરવામાં જેટલી પળ ગઇ હોય તેટલી પળ વાયુને રોકી રાખવો. પછી જેટલી પળ રોકી રાખ્યો હોય તેટલીજ પળમાં થોડી થોડી વાર અટકીને બધા પુરેલા વાયુને બહાર કાઢી નાંખવો.

આ ક્રિયા આરંભમાં પાંચ મીનીટ અને અભ્યાસ વધતાં દશ મીનીટ કરવી તેનાથી અધિક તે ન કરવી. દિવસમાં બે ત્રણ વખત અનુકૂળ પડે તે વખત તેને કરી લેવી. આ ક્રિયામાં શ્વાસ જે ખચકાં ખાતા જઇ અર્થાત્ થોડી થોડી વારે અટકીને લેવાનો કહ્યો છે તે જેમનાથી ન બને તેમણે તેને એક સાથે લેવાની પણ કાંઇ અડચણ નથી માત્ર જેનાથી તેમ ન બને તેમણે શ્વાસ મૂકતી વખત તો ખચકા ખાતાં શ્વાસ મૂકવાની જરૂર છેજ. આ ક્રિયા સાધનારનો સ્વર બળવાનને મધુર તથા સાંભળનારને આકર્ષણ કરે તેવો થાય છે. તથા તે બળવાન બને છે. વળી આ ક્રિયાને સાધવાથી મન ઉપર પણ તેની ઉત્તમ અસર થાય છે.

રસ્તામાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

ઘણા મનુષ્યો ફરીયાદ કરતા હોય છે કે અમને પ્રાણાયામ કરવાનો અવકાશ જરા પણ મળતો નથી તેઓને માટે આ પ્રાણાયામ ઘણો જ ઉપયોગી છે. તેનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

ટટાર સીધા ચાલતા હોઇએ તે વખત ૧-૨-૩ એ પ્રમાણે સંખ્યા ગણી આઠ સુધી પગલાં ભરતાં જવું અને શ્વાસને ઉંચો ચઢાવવો. પછી આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસને રોકી રાખવો

અર્થાત્ કુંભક કરવેા. અને છેવટે આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધીમાં ધીરે ધીરે શ્વાસને કાઢતા જવું આ પ્રમાણે શક્તિ પહોંચે ત્યાં સુધી કરતા જવું. જેમને આરંભમાં આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસ ન રેાકી શકાય તેમણે પાંચ અથવા ચાર પગલા પર્યંત રેાકી રાખવેા. આ પ્રાણાયામ કરવાથી પણ અનેક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

શરીરમાં રૂધિરની ગતિને વધારનાર પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહી ફેફસાંને વાયુથી પુરેપુરાં ભરવાં અને પછી વાયુને રેાકી રાખી સહજ આગળથી વાંકા વળવું અને કેાઇ લાકડીને દૃઢતાથી પકડવી, પછી સર્વ અવયવેાને ઢીલા કરી પકડેલી લાકડીને છોડી દઇ મૂળ સ્થિતિમાં આવવું, અને રેાકી રાખેલા વાયુને છેાડી દેવેા, કેટલેાક સમય આમ કર્યા કરવું. પછી લેામ વિલેામ પ્રાણાયામ કરવેા.

આ પ્રાણાયામ કરવાથી રૂધિરની ગતિ અત્યંત પ્રમાણમાં વધે છે અને ફેફસાં પણ મજબુત થાય છે, ફેફસામાં જો રૂધિરની ગતિ વેગથી થતી નથી હેાતી તેા લેાહીનેા જથેા એાછેા આવે છે તેથી હવામાં આવેલેા સઘળેા પ્રાણ વાયુ (ચુસી) લેવામાં ફેફસાંને હરકત પડે છે. આ હરકત આ પ્રાણાયામ કરવાથી દૂર થાય છે.

આ સઘળા પ્રાણાયામને જો નિયમિતપણે કરવાનેા અભ્યાસ રાખવામાં આવે છે તેા તેમાં જણાવેલા લાભ ઉપરાંત બીજા પણ ઘણા લાભ આપણને તેનાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી આ સરળ પ્રાણાયામને પ્રત્યેક મનુષ્યે કરવા યેાગ્ય છે.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

સૂર્યતત્વના પ્રવાહની શરીર ઉપર થતી અસર અને રાશિને અનુકૂળ પ્રાણાયામ.

સૂર્ય એ સાક્ષાત બળતત્વનો રાશિ છે. એ આપણે ૧૧ મા પ્રકરણમાં જાણાવી ગયા છીએ. હવે આ સ્થળે તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવા ધારણા છે.

સમગ્ર બળને આપનાર સૂર્યજ આપણામાં જીવનતત્વને રેડનાર હોવાથી તેને અનુકૂળ રહી જ્યારે પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણને ઘણો લાભ થાય એ દેખીતુંજ છે. આપણામાં જે બાર રાશિઓ કહેવામાં આવે છે એ રાશિઓનો સૂર્યની સાથે સંબંધ છે. અને જે રાશિમાં સૂર્ય હોય છે તે રાશિને અનુકૂળ ઓજસ તેમાંથી વહે છે આમ હોવાથી આપણે તેને અનુકૂળ રહી પ્રાણાયામ કરીએ તો ઘણો લાભ પ્રાપ્ત થાય એમ છે.

સૂર્ય જ્યારે મેષ રાશિમાં હોય છે ત્યારે તેને અનુકૂળ દ્રવ્ય તેમાંથી વહે છે. વૃષભ કન્યા વગેરે રાશિમાં હોય છે ત્યારે તેને અનુકૂળ દ્રવ્ય તેમાંથી વહે છે. આમ હોવાથી આપણે અમુક રાશિમાં સૂર્ય હોય તો તે વખત કયો પ્રાણાયામ કરવો હિતકરછે. તે જાણવું ઘણું અવશ્યનું થઈ પડશે.

ધન રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે ધન રાશિમાં હોય છે. ત્યારે આ ક્રિયા કરવી. પગ લાંબા કરી જમીન ઉપર સુઈ જવું પછી ઘુંટણ અથવા પગની એડીઓને વાળ્યા વીના અથવા જમીન ઉપરથી ઉંચી કર્યા વીના

ધીરે રહી માથાને જમીનથી ૧૮ થી ૨૦ ઈંચ સુધી ઉંચું કરવું પછી પાછું હતું તે સ્થિતિમાં જમીન ઉપર મુકવું. માથું ઉંચું કરતી વખત પ્રત્યેકે પ્રથમ ઉદર ફુલે અને ફેફસાં વાયુથી પુરેપુરાં ભરાય તેટલાં ભરવાં અને નીચે મૂકતી વખત તેને ખાલી કરવાં.

આ પ્રમાણે આ પ્રાણાયામ કરવાનો હોય છે. પ્રાણાયામ કરતી વખત મનને સાથળોમાં તથા થાપામાં જોડેલું રાખવું અને તે ઉત્તમ થાય છે એમ ભાવના કરવી કેમકે ધનરાશિની સત્તા થાપા અને સાથળોમાં પ્રવર્તતી હોવાથી આ પ્રાણાયામથી તેને જેવાં મજબુત કરવાં હોય તેવાં થઈ શકે છે; કન્યા મિન અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૌણપણે કરવાથી લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

મકરરાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે મકર રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેનો પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર છે. સીધા ઉભા રહી પગને એકઠા અડેલા રાખી અંગુઠાને પરસ્પરથી સહજ છુટા રાખવા. બને હાથ નીચે લટકતા રાખી એક હાથના આંગળાં બીજા હાથમાં નાંખી તેને મજબુત પકડી હાથને સામા લાંબા કરી સામે ઉભેલો માણસ આપણી હથેળીને જુએ એ રીતે તેમને ઉલટાવી નાંખવી પછી હાથ અને પગના અવયવોને તંગ કરવા. હાથ અને પગને લાકડાના જેવા તંગ કરવાથી સ્નાયુઓ તંગ થયેલા જણાશે પછી જમણા પગના સ્નાયુને અધિક તંગ કરીને પગને જમીનથી બે અથવા ત્રણ ઈંચ કમરમાંથી ઉંચો કરી તેને ઘુંટણમાંથી વળવા ન દેવો અથવા જમણી કે ડાબી બાજુ ઢળી જવા દેવો નહિ. પણ સ્નાયુઓને તંગ કરીનેજ પગને ઉંચો કરવો પછી જમણા પગને નીચો મુકી ડાબા પગને તેજ પ્રમાણે કરવું.

આ પ્રમાણે વારંવાર કરવું પગ ઉંચો કરતી વખત પૂર્વની પેઠે ફેફસાં વાયુથી ભરવાં અને સ્નાયુઓને ઢીલા કરી પગ નીચે મૂકતી વખત શ્વાસને છોડી દેવો આખા શરીરને આ ક્રિયા કરતી વખત ઝોલા ખાતું વાકું ન રાખતાં સીધું રાખવાનું ધ્યાનમાં રાખવું. આ ક્રિયા કરવાથી મકર રાશિની સત્તા ઘુંટણ અને પગમાં પ્રવર્તતી હોવાથી તેને બહુ પુષ્ટિ મળે છે. અર્થાત્ ઘુંટણ અને પગના અવયવો મજબુત થાય છે. આ ક્રિયા કરતી વખત જો આપણે આ ક્રિયાથી મારા ઘુંટણ અને પગના અવયવો મજબુત થાય છે એવી મનોમય ભાવના કરીએ છીએ તો આનાથી પણ અધિક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. મેષ કર્ક, અને તુલા રાશિના સૂર્ય હોય છે ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૈાણ-પણે કરવાથી લાભ થાય છે.

કુંભ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્યજ્યારે કુંભ રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેના પ્રકારની પ્રાણા-યામની ક્રિયા લાભ અર્પનાર થઇ પડે છે.

સીધા ટટાર ઉભા રહી પગની એડીઓને એક બીજાથી અડેલી રાખવી. પણ બંને અંગુઠાની વચમાં દશબાર આંગળનું અંતર રાખવું. અને બંને હાથ નીચે લટકતા રાખવા. છાતી આગળ કાઢવી પછી હાથેળીઓ શરીર તરફ રહે એ પ્રમાણે એક હાથના આંગળા બીજા હાથના આંગળામાં નાંખવા અને બે હાથને તંગ કરવા. પછી પગના અંગુઠા ઉપર ઉભા રહી ઘુંટણમાંથી વાંકાવળી શરીરને જમીન ભણી જેટલું નીચું નમે તેટલું નમાવવું. પછી પાછા ટટાર સ્થિતિમાં આવવું. આ પ્રમાણે કરતા હોઇએ ત્યારે પગના અંગુઠા ઉપરજ ઉભા રહેવાનું લક્ષમાં રાખવું. અને એડીઓને જમીન તરફ અડવા

ન દેવી. આ પ્રમાણે આઠથી દશ મિનિટ સુધી કર્યા કરવું. શરીરને જમીન તરફ નીચું નમાવતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો અને ટટાર કરતી વખત બહાર કાઢવો, કુંભ રાશિની સત્તા ઘુંટીમાં તથા બંને પગના નળાના પાછલા માંસવાળા ભાગમાં પ્રવર્ત્તે છે. તેથી આ ક્રિયા કરવાથી તે બળવાન થાય છે. આ ક્રિયા સાથે તે અવયવો બળવાન થાય છે એવી ભાવના રાખવાથી વધારે લાભ પ્રાપ્ત થાય છે તે પુનઃ પુનઃ કહેવાની જરૂર નથી. આ ક્રિયા વૃષભ સિંહ અને વૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત ગૌણપણે કરવાથી અડચણ નથી.

મીન રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે મીન રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેની ક્રિયા કરવી જરૂરની છે.

બંને પગના આંગળાં અને હાથની હથેળીઓ જમીનને અડે તે રીતે અર્થાત્ દંડ પીલતા હોઇએ તે પ્રમાણે જમીન ઉપર આડા લાંબા થવું. હાથેળીઓ અને પગના આંગળા સીવાય શરીરનો બીજો કોઈ પણ ભાગ જમીનને અડે નહિ તેને માટે સાવધાનતા રાખશો. પછી હાથને કોણીમાંથી વાંકાવળવા દઇને હડપચી જમીનને અડે ત્યાં સુધી ધીરે ધીરે શરીરને નીચું નમાવવું. દંડપીલનારા જેમ દંડપીલે છે તેમ કરવું ફેર માત્ર એટલોજ કે તેઓ દંડપીલતી વખત છાતીને જમીન સાથે અડાડે છે પણ આપણે તેમ ન કરવું. પણ આ ક્રિયામાં હડપચીને જમીન સાથે અડાડવાની છે. આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. શરીરને નીચું નમાવતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો અને ઉંચું કરતી વખત મૂકી દેવો.

મીનરાશિની સત્તા પગના પંઝા અને આંગળાઓમાં પ્રવર્તતી હોવાથી આ ક્રિયા કરવાથી તે અવયવો બળવાન થાય છે.

મિથુન કન્યા અને ધનરાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ગૌણુ-પણે કરવાથી પણ લાભ થાય છે.

મેષરાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે મેષ રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેની ક્રિયા કરવી ઘણી જરૂરની છે. તેનાથી મસ્તક અને મુખના અવયવો મજબુત થાય છે. પગની એડીઓને એક બીજાની સાથે અડેલી રાખી સીધા ટટાર ઉભા રહી બંને અંગુઠાની વચ્ચે દશબાર આંગળનું અંતર રાખવું સીધી લીટીમાં આવી રહે એવી રીતે ખભાની સાથે ડાબા હાથને ડાબી અને જમણા હાથને જમણી બાજુએ લાંબો કરવો. પછી કમરમાંથી શરીરને આગળ કાઢી ટટાર થઈ સ્નાયુઓ તંગ થાય તે રીતે હાથની મુઠીઓ વાળવી, ત્યાર બાદ શરીરના સવ અવયવોને તંગ કરી રહ્યા પછી બંને હાથને માથા આગળ ઉંચા કરી એકઠા કરવા અવયવોને શિથિલ કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ ક્રિયા કરતી વખત હાથ ઉંચા કરીએ તે વખત શ્વાસ સરૂ કરવો અને નીચા આણુતી વખત મૂકવો. આં ક્રિયા કરવાથી મગજના અણુઓ પોષાય છે. શરીરમાં રૂધિરની ગતિ વધારે થવાથી જ્ઞાનતંતુઓમાં વહેતા સત્વને પણ પુષ્ટિ મળે છે. અને બીજા મજ્જા તંતુઓના વ્યાધિ નાશ પામે છે.

કર્ક. તુલા, અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૌણુપણે કરવાથી લાભજ થાય છે.

વૃષભ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

વૃષભ રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા કરવી. સીધા ટટાર ઉભા રહી પગની એડીઓને અડેલી રાખી બંને અંગુઠા વચ્ચે કહ્યા પ્રમાણે અંતર રાખવું. હાથને ખભાની સાથે સીધી લીટીમાં આવી રહે તે પ્રમાણે બે બાજુ લાંબા કરવા પછી હાથેળી જમીન તરફ રાખી સ્નાયુઓને તંગ કરી હાથને સન્મુખ એક બીજાને અડકે તે રીતે લાવવા અને પછી મૂળ સ્થિતિમાં લઇ જવા હાથને એક બીજા સન્મુખ લાવતા પ્રાણાયામ કરવા માંડવો અને તે મૂળ સ્થિતિમાં આવતાં પૂર્ણ કરવો આ પ્રમાણે શ્રમ જણાય ત્યાં પર્યંત કર્યા કરવું. આ ક્રિયા કરવાથી ગ્રીવા અને કંઠના અવયવો પોષાય છે. સિંહ વૃશ્ચિક અને કુંભ રાશિમાં સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ગૌણપણે કરવી શ્રેષ્ઠ છે.

મિથુન રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા લાભ આપનાર છે. તેનાથી હાથ ખભા અને ફેફસાંના અવયવો પોષાય છે. કન્યા ધન, અને મિન રાશિના સૂર્ય વખતે પણ તે કરી શકાય છે.

વૃષભ રાશિમાં કહ્યા પ્રમાણે ઉભા રહેવું. અને હાથને બે બાજુએ લટકતા રાખી હાથેળીઓની બાજુ શરીર તરફ રહે એ પ્રમાણે મુઠીવાળી અવયવોને તંગ કરી જમણા હાથને કોણીમાંથી વાળી ખભા સુધી ઉંચો કરી પાછો હતો તેમ કરવો, આ પ્રમાણે પછી ડાબા હાથનું કરવું. હાથ ઉંચા કરતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો તે પાછા ઉતારતી વખત મૂકવો.

કર્ક રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

કર્ક રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ નીચે લખેલી ક્રિયા કરવાની સરૂ કરવી. સીધા ટટાર ઉભા રહી છોકરાઓ રમતમાં ઘોડી થાય છે તેવી રીતે કમરમાંથી આગળ વાંકાવળી જવું આ પ્રમાણે વળવાથી શરીરની ઉપરનો ભાગ પગની સાથે કાટખૂણામાં આવી રહેશે. પછી તે સ્થિતિમાં રહીને હાથને ઉપર એવી રીતે આણવાં કે જેમની પીઠો એક બીજાને અડી શકે. એક હાથના આંગળા સાથે ભેરવવાં. હાથ ઉપર આણતી વખત શ્વાસ લેવો નીચે નાખતી વખત છોડી દેવો.

આ ક્રિયા કરવાથી જઠર બરાબર રીતે પોષાય છે. તેમજ સ્ત્રીઓ આ ક્રિયા કરે છે તો તેમની છાતીના અવયવો મજબુત થાય છે. તથા જે સ્ત્રીને છોકરૂં ધાવતું હોય અને ધાવણ ન આવતું હોય તેને ધાવણ બરાબર રીતે આવી શકે છે.

મેષ, તુલા અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૈાણપણે કરવાથી લાભની પ્રાપ્તિ થાય છે.

સિંહ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

માથા તળે બંને હાથ રાખી ચત્તા સુઈ જવું અને આખા શરીરના સ્નાયુઓ ને તંગ કરી ઉદર અને ફેફસાં પુરે પુરાં ભરાય તેવી રીતે શ્વાસ લેવો. અને રોકી શકાય ત્યાં સુધી રોકીને બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે શ્રમ જણાય ત્યાં પર્યંત કર્યા કરવું

આ ક્રિયા સિંહ રાશિમાં સૂર્ય હોય છે ત્યારે કરવાની છે. વૃષભ વૃશ્ચિક, અને કુંભ રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૈાણ પણે કરવાથી અડચણ નથી. આ ક્રિયા કરવાથી હૃદય વાંસો અને કરોડનાં અવયવો પોષાય છે.

કન્યા રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

કન્યા રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ઘણા લાભને આપે છે. તેને કરવાનો વિધિ આ છે. હાથને નીચે લટકતા રાખવા સીધા ટટાર ઉભા રહેવું. હાથેળી બહારની બાજુમાં રહી શકે તે પ્રમાણે મુઠીઓ વાળવી. હાથ અને પગને સંપૂર્ણ રીતે તંગ કરવા અને પછી ઉદર પુરે પુરૂં ભરાય ત્યાં પર્યંત શ્વાસ લેવો—પૂરક કરવો. પછી ઉદરમાંથી વાયુ છાતીમાં અને છાતીમાંથી પાછો ઉદરમાં આવે તેવી રીતે ઉદરને સંકોચવું તથા ફુલાવવું આ પ્રમાણે કરી રહ્યા બાદ શ્વાસને બહાર કાઢવો અર્થાત્ રેચક કરવો. આ ક્રિયા કરવાથી ઉદર તથા નાના મોટા નળના અવયવો સંપૂર્ણ રીતે પોષાય છે- મિથુન ધન અને મીન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત પણ આ ક્રિયા ગૌણ પણે કરવાથી લાભજ મળે છે.

તુલા રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહી હાથને લટકતા રાખી હાથેળીઓ ખુલ્લી રાખવી અને પગને તંગ રાખી ક્રિયા પૂર્ણ થતાં પર્યંત ઘુંટણને જરા પણ વળવા દેવા નહિ. પછી બંને હાથને પ્રસરીને માથા ઉપર પુરેપુરા ઉંચા કરવા. પછી શરીરને કેડમાંથી આગળ નમાવીને હાથથી પગના અંગુઠાનો સ્પર્શ કરવો. જમણા હાથથી જમણાં અને ડાબા હાથથી ડાબા અંગુઠાને અડકવું. પાછા મૂળ સ્થિતિએ આવી અંગુઠાને અડતી વખત શ્વાસને બહાર કાઢવો અને ઉભા થતી વખત ગ્રહણ કરવો. આ ક્રિયા તુલારાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે કરવાથી મુત્રાશય તથા કટિપ્રદેશના અવયવો મજબુત થાય છે. આ સાથે ભાવના કરવી પણ જરૂરની છે. મેષ, કર્ક અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા કરવાથી પણ ફાયદો છે.

વૃશ્ચીક રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહીને બંને હાથને નીચા રાખવા. મુઠીઓ વાળવી અને સ્નાયુઓને તંગ કરવા જમણું પગને જમીનથી એક અથવા બે તસુ ઉંચો કરી ઘુંટણને સંપૂર્ણ રીતે તંગ અને સીધો રાખવો. અને શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર રહે તેમ કરવું. પછી કમરના સાંધામાંથી જમણા પગને આમળીને ડાબી બાજુ જેટલો બની શકે તેટલો ફેરવવો. પાછો જમણી બાજુએ તેજ પ્રમાણે તેને ગોળ ફેરવીને લાવવો. શરીરને ઝોલો ખાવા ન દેવો. અને પગને જમીન સાથે અડવા ન દેવો પછી જમણા પગ ઉપર ઉભા રહેવું અને ડાબા પગ ઉપર તેજ પ્રમાણે ક્રિયા કરતા જવું. આ પ્રમાણે યથાશક્તિ કર્યા પછી અવયવોને શિથિલ કરવા. આ ક્રિયા કરતી વખત દિર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ યુક્ત પ્રાણાયામ કર્યા કરવો. આ ક્રિયા વૃશ્ચિક રાશિમાં સુર્ય હોય ત્યારે કરવાથી ઘણા લાભ આપે છે. વૃષભ સિંહ અને કુંભ રાશિની ક્રિયા કરતી વખત આ ક્રિયા ગૌણપણે કરવાથી પણ લાભજ થાય છે. તેનાથી જનનેદ્રિયના અવયવોને પોષણ મળે છે. તથા તે અવયવોમાં કોઇ પણ પ્રકારની નબળાઇ હોય તો તે નાશ પામે છે.

આ પ્રમાણે બાર રાશિમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાની હોય છે તે કરવાથી આપણને તે તે ક્રિયાના પેટા ભાગમાં દર્શાવેલા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી પણ વિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

ક્યા દિવસમાં અથવા ક્યા માસમાં અમુક રાશિના સૂર્યની સત્તા પ્રવર્તે છે એ જાણવું પણ અત્ર ઉપયોગનું જાણી આપીએ છીએ. આ ગણત્રી અંગ્રેજી ગણીત શાસ્ત્ર ઉપરથી લેવામાં આવે છે

તેથી જેમને આપણા પંચાગના કરતાં આ ગણત્રીમાં સહજ સહાજ ફેર લાગે તો વ્યામોહ પામવાની જરૂર નથી. નીચેની ગણત્રી ઉપરથી કોઇ પણ માણસ અમુક માસમાં અમુક રાશિના સૂર્ય છે એમ જાણી શકવા સમર્થ થઈ શકે છે.

જાન્યુઆરીની ૨૦ મીથી ફેબ્રુવારીની ૧૯ મી તારીખ સુધીમાં કુંભ રાશિના સૂર્ય હોય છે. ફેબ્રુવારીની ૧૯ મીથી માર્ચની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં મીન રાશિના સૂર્ય હોય છે. માર્ચની ૨૧ મી થી એપ્રિલની ૧૯ મી તારીખ સુધીમાં મેષ રાશિના સૂર્ય હોય છે. એપ્રિલની ૧૯ મી થી મેની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં વૃષભ રાશિના સૂર્ય હોય છે. મેની ૨૧ મીથી જુનની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય છે. જુનથી ૨૧ મી થી જુલાઇની ૨૨ મી તારીખ સુધીમાં કર્ક રાશિના સૂર્ય હોય છે. જુલાઇની ૨૨ મી થી ઓગષ્ટની ૨૨ મી તારીખ સુધીમાં સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય છે. ઓગષ્ટની ૨૨ મી થી સપટેમ્બરની ૨૩ મી તારીખ સુધીમાં કન્યા રાશિના સૂર્ય હોય છે. સપટેમ્બરની ૨૩ મી થી અકટોમ્બરની ૨૩ મી તારીખ સુધીમાં તુલા રાશિના સૂર્ય હોય છે. અકટોમ્બરની ૨૩ મી થી નવેમ્બરની ૨૨ મી તારીખ સુધીમાં વૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય હોય છે. નવેમ્બરની ૨૨ મી થી ડીસેમ્બરની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં ધનરાશિના સૂર્ય હોય છે. ડીસેમ્બરની ૨૧ મી થી જાન્યુઆરીના ૨૦ મી તારીખ સુધીમાં મકર રાશિના સૂર્ય હોય છે. × આ દિવસમાં અને આ માસમાં સૂર્ય અમુક રાશિના છે તે આપણે આ ઉપરના કોષ્ટકથી જાણી શકીએ તેમ છીએ. અને તેથી અમુક રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત તે રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ કરવાથી લાભ થાય છે, એ પણ સ્પષ્ટજ છે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

પૃથ્વીતત્વ, જળતત્વ, વાયુતત્વ, અને અગ્નિતત્વની રાશિઓ.

અને પ્રાણાયામ કરનારને સૂચના.

વૃષભ, કન્યા, અને મકર એ ત્રણ પૃથ્વીતત્વની રાશિઓ છે, મીન, કર્ક અને વૃશ્ચિક એ જળતત્વની રાશિઓ છે. મિથુન, તુલા, અને કુંભ એ ત્રણ વાયુતત્વની રાશિઓ છે. અને મેષ, સિંહ અને ધન એત્રણ અગ્નિતત્વની રાશિઓ છે.

+ આ ગણત્રી સાયનગ્રહ પ્રમાણે છે. અને આપણા પંચાગો નિરયન ગ્રહ પ્રમાણે છે. પૃથ્વીની ગતિના પ્રકારમાં ભેદ થવાની હજારો વર્ષ પૂર્વની રીત પ્રમાણે આપણે ગણત્રી કરીએ તો તે ભચક્ર જોતાં સાચી જણાતી નથી. દાખલા તરીકે મકરરાશિના સૂર્ય ૧૪ મી જાન્યુઆરીએ થાય છે એમ આપણા નિરયન પંચાગમાં હોય છે. પણ ભચક્રમાં નલિકાયંત્ર માંડીને તે તારીખે જોવાથી મકરરાશિના સૂર્ય ઘણા દિવસથી થઇ ગયેલા હોય છે. નિરયન અને સાયન ગ્રહમાં ૨૩ અંશનો ફેર પડે છે. તેથી નોટિકલ આલમેનાક જેમની પાસે હોય તેમણે તેમાં જોવું. એટલે તેમાં આ કોષ્ટકની ગણત્રી પ્રમાણે જણાશે. જેમની પાસે આપણાં નિરયન પંચાગ હોય તેમણે એ પંચાગમાં આપેલા સૂર્યના અંશમાં ૨૩ અયનાંશ ઉમેરી ગણી જોવું. એટલે પણ આ ગણત્રી સાચી પડશે.

આ પ્રમાણે હોવાથી પૃથ્વીતત્વની રાશિ હોય ત્યારે આપણે શું કરવું જોઇએ તો તેનાથી લાભ થાય જળતત્વની રાશિ હોય ત્યારે શું કરવું કે જેનાથી લાભ થાય તે સર્વ આ પ્રકરણમાં સંક્ષિપ્તમાં લખવું યોગ્ય ધાર્યું છે.

પૃથ્વીતત્વની રાશિ.

વૃષભ, કન્યા અને મકરરાશિ પૂર્વે જણાવ્યું તેમ પૃથ્વીતત્વની રાશિ છે. અને તેથી ૧૯ મી અપ્રેલથી ૨૧ મે સુધી, ૨૨ મી ઓગષ્ટથી ૨૩ મી સપટેમ્બર સુધી અને ૨૧ મી ડીસેમ્બર ાા ૨૦ મી જાન્યુઆરી સુધીમાં તેની સત્તા પ્રવર્તે છે. પૃથ્વીતત્વની રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતમાં આપણા આ સ્થુલ શરીરનો વિકાસ બહુ ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે. જેમનું શરીર સુકલકડી રહેતું હોય તેવા મનુષ્યો જો આરોગ્યના નિયમો પાળી પ્રાણાયામની વિધિ કરી પોતાના સ્થુલ શરીરના વિકાસ માટે પ્રયત્ન કરે તો તેમાં તેઓ ઘણાં યશસ્વી થાય છે. કૃષ શરીરને જાડું કરવા માટે જો કાંઇ પણ પ્રયત્ન કરવો હોય તો આ રાશિઓના સૂર્યની સત્તા હોય તે વખતમાં કરવાથી ઘણોજ ઉત્તમ પરિણામ નિપજે છે. આપણે જે કસરત કરીએ છીએ તે કસરત પણ આ ત્રણ માસમાં કરવાથી દ્વિગુણ લાભ આપે છે. આપણાં સ્થુલ શરીરનાં જે જે અવયવોને બળવાન બનાવવા હોય તે અવયવોમાં પ્રાણાયામ કરતી વખત મન એકાગ્ર કરવાથી આ રાશિની સત્તામાં તે બળવાન સત્વર થઈ શકે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જેમને પોતાના સ્થુલ શરીરને બળવાન બનાવવાની ઇચ્છા હોય તેમણે આરોગ્યના નિયમો ઉપર ધ્યાન આપી સ્થુલ શરીરની પુષ્ટિને માટે પ્રાણાયામ કરવાની અત્યંત અગત્ય છે.

જળતત્વની રાશ.

મીન કર્ક અને વૃશ્ચિક એ ત્રણ જળતત્વની રાશિ છે. તેથી મીન, કર્ક, અને વૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય જે માસમાં હેાય તે આગળના કેાષ્ટક ઉપરથી જાણી તે વખતમાં સુક્ષ્મ શરીરની શક્તિઓનેા વિકાસ કરવાથી પરિણામ ઉત્તમ આવે છે. આ રાશિમાં સૂર્ય હેાય તે વખતમાં મનના વિકારેાને ટાળવાને પ્રયત્ન કરવાથી તેમાં આપણને યશ મળે છે આ રાશિના સૂર્ય હેા તે વખત સંયમ પણ અધિક કાળ સાધવાથી લાભ થાય છે. આ સીવાય દૂરદર્શન દૂર શ્રવણ ઇત્યાદિ મહાન શક્તિઓ પણ આ રાશિના સૂર્ય વખતે આધ્યાત્મિક પ્રયત્ન કરવાથી અને તેમાં અખંડ જોડાયલા રહેવાથી મળી શકે છે. આ રાશિમાં પ્રાણાયામ અધિક કાળ કરવામાં આવે તેા તેનાથી ઉત્તરેાત્તર સુક્ષ્મ શરીરની ઉચ્ચતા સધાય છે.

વાયુતત્વની રાશિ.

મિથુન, તુલા અને કુંભ એ ત્રણ વાયુતત્વની રાશિ છે. તેથી જે વખતમાં આ રાશિના સૂર્યની સત્તા પ્રવર્તતી હેાય તે વખતમાં આપણે જે પ્રાણાયામ કરીએ છીએ તેનાથી લિંગ શરીરની શુદ્ધિ સધાય છે. લિંગ શરીરની શક્તિઓનેા આ રાશિમાં કરેલા પ્રાણાયામના પ્રયેાગથી ઘણેાજ વધારેા થાય છે. વિદ્યાર્થીઓ વકીલેા અને મગજનું કામ કરનારા સઘળા મનુષ્યેાને આ માસમાં પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણાં લાભ થાય છે. તથા તેઓની માનસિક શક્તિઓનેા વધારેા થાય છે. શુદ્ધ વિચારનું સ્ફુરણ આ વખતમાં અતિશય થાય છે. તેથી જેમને પેાતાની માનસિક શક્તિઓમાં વધારેા કરવાની અને લિંગ શરીરની શુદ્ધિ સાધવાની ઇચ્છા હેાય તેમણે આ વખતમાં પ્રાણાયામ

ઉપર ખાસ ધ્યાન આપી તેનો પ્રતિદિન અભ્યાસ કરવો જરૂરનો છે.

અગ્નિ તત્વની રાશિ.

મેષ, સિંહ, અને ધનરાશિ એ ત્રણ અગ્નિતત્વની રાશિ છે. તેથી આ રાશિના સૂર્ય જે વખતમાં હોય તે વખતમાં પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કરવાથી મહાકારણ શક્તિઓનો ઉત્તમ પ્રકારે વિકાસ થાય છે. આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો પ્રાદુર્ભાવ પણ આ વખતમાં ઘણો થાય છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ, આંતર સ્વર, ઇત્યાદિ બીજી અનેક સિદ્ધિ આ રાશિમાં પ્રાણાયામ કરવાથી આપણને મળે છે.

સદ્વિવેકી વાંચકોને આ સ્થળે એક શંકા થશે કે આ અગ્નિતત્વ, જળતત્વ, પૃથ્વીતત્વ, અને વાયુતત્વની રાશિમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા તો એકજ કરવાની હોય છે. પણ તેમાં ફળમાં ભેદ શાથી પડતો હશે. તો તેના સમાધાનમાં અલ્પ વિવેચન કરી આપણે આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

પૃથ્વીતત્વ, વાયુતત્વ, ઇત્યાદિ રાશિના સૂર્ય વખત પ્રાણાયામની ક્રિયા એકની એક કરવાની હોય છે પણ તેમાં ભાવનામાં સહજ ફેર હોય છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે પૃથ્વીતત્વની રાશિમાં સ્થુલ શરીરની વૃદ્ધિ થાય અર્થાત્ તેને પોષણ મળે એવી ભાવના કરવાની હોય છે. વાયુતત્વની રાશિમાં લિંગતત્વની શુદ્ધિ સધાય છે એવી ભાવના કરવાની હોય છે. અને આ પ્રમાણે ભાવનામાં ફેર પડવાથી તેના ફળમાં પણ ભેદ પડે છે. હારમોન્યમ અથવા તાઉસમાંથી જેમ કોમળ સૂર નીકળી શકે છે. પણ અમુક તાર દબાવવાથી વર્જ સૂર પણ નીકળે છે. હારમોન્યમ અને તાઉસ તેનું તે હોવા છતાં આમ ભેદ શાથી પડે છે, ? તેને અમુક અમુક પ્રકારથી વગાડવામાં આવવાથી

આજ પ્રમાણે પ્રાણુયામની ક્રિયા એકની એક હોવા છતાં તેની ભાવનામાં ફેર પડવાથી ફળમાં પણ ભેદ પડે છે.

પ્રાણુયામની ક્રિયા એકની એક હોવા છતાં તેના ફળમાં ભેદ પડવાનું બીજું કારણ સૂર્ય છે. સૂર્યમાંથી જીવનતત્વના તેમજ બીજા ઓજસ વીગેરેના અણુઓ નિરંતર આપણી પૃથ્વી ઉપર આવ્યા જ કરે છે. આ તત્વો અમુક માસમાં અમુક પ્રકારના આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે તાપના અણુઓ અથવા તત્વો ગ્રીષ્મઋતુમાં જેવા આવે છે. તેવા શિયાળામાં નથી આવતા. અને આ પ્રમાણે હોવાથી ફળમાં પણ તેની તે ક્રિયા હોવા છતાં ભેદ પડે છે.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

શારિરીક વ્યાધિ નિવારવામાં પ્રાણાયામનો ઉપયોગ.

પ્રાણાયામ કરનાર મનુષ્ય વ્યાધિનો ભોગ થઇ પડતોજ નથી અને આરોગ્યને પોતાના આ પ્રયોગથી ટકાવી રાખે છે. પરંતુ જે મનુષ્યે પ્રાણાયામ શું છે તે જાણ્યું નથી અને તેનું સેવન કર્યું નથી તેઓજ વ્યાધિના ભોગ થઈ પડે છે. આવા મનુષ્યોએ પ્રાણાયામના પ્રયોગથી પોતાના વ્યાધિઓને કેવી રીતે નિવારવા તે સંબંધી કાંઇક આ પ્રકરણમાં લખવા ધારણા છે.

અશક્તિ આ વ્યાધિ જેમને થયો હોય તેમણે આ પુસ્તકના ૨૧ મા પ્રકરણમાં વર્ણવવામાં આવેલ સિંહ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ કરવો. તથા એજ પ્રકરણમાં આવેલ ધનરાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ કરવો. તેનાથી આ રોગ ધીમે ધીમે નાશ પામશે. ક્રિયા

કરતી વખત હું સંપૂર્ણ બળવાન છું. એ પ્રકારની ભાવના કરવી જરૂરની છે.

જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ આ વ્યાધિવાળા મનુષ્યે મિથુન-રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા તથા કર્ક અને સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા 'મારા જનનેંદ્રિયના સર્વ અવયવો બળવાન છે' એ પ્રકારની ભાવના યુક્ત કરવી. તેમ કરવાથી જનનેંદ્રિયના સઘળા વ્યાધિઓ નાશ પામે છે.

શિરોવેદના અથવા માથાનો દુ:ખાવો. મારા મજ્જા તંતુના સર્વ અવયવો પોતાનું કામ કરવાને શક્તિમાન છે. એ પ્રકારની ભાવના યુક્ત મેષ રાશિના સૂર્ય વખતની. તથા વૃષભ અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતમાં કરવાની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી માથાનો દુ:ખાવો નાશ પામે છે.

અતિસાર કર્ક, અને કન્યા, રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

અપસ્માર અથવા ફેફરૂં. સિંહ વૃશ્ચિક અને મેષ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી આ દુષ્ટ વ્યાધિ સમી જાય છે.

સ્ત્રીઓના વ્યાધિ. મિથુન, અને કર્ક, રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી વિલાય છે.

આંખ અને કાનના વ્યાધિ. મેષ અને વૃષભ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની ક્રિયા કરવાથી આંખ અને કાનના તમામ વ્યાધિઓ મટે છે.

જલોદર કુંભ, મીન, મેષ, અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

હૃદયના વ્યાધિ. સિંહ અને કુંભ રાશિમાં કરવાની ક્રિયાથી તે નાશ પામે છે.

કટિવેદના અથવા કમરનો દુખાવો. સિંહ, અને તુલા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયાથી મટી જાય છે.

રૂધિર વિકાર અથવા રૂધિરની ન્યૂનતા ધન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવી અને સામાન્ય કસરત કરવી તેનાથી રૂધિરની ન્યુનતા મટે છે. અને શુદ્ધિ સધાય છે. આ સીવાય બારે રાશિમાં કરવાની પ્રાણાયામની જે જે ક્રિયા છે તે પણ રૂધિરની શુદ્ધિ સાધે છે જ.

શ્વાસ ઉધરસના વ્યાધિઓ. ધન, મીન, મિથુન, અને કન્યા રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવાથી આ વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે.

બંધકોશ. કન્યા, તુલા, અને કર્ક રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

પિત્તવિકાર અને યકૃતના તમામ વ્યાધિઓ. કર્ક, મિથુન, અને કન્યા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

મોટા નળના વ્યાધિઓ. આ વ્યાધિનો નાશ કરવા માટે કન્યા, અને કર્ક રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવી.

સળેખમ તથા શરદીના વ્યાધિ આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે મિથુન વૃષભ, અને મેષ રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી અગત્યની છે.

મંદાગ્નિ. જેમને ભુખ ન લાગતી હોય ખાધેલું ન પચતું હોય તેમણે ધન, મીન, અને કન્યારાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી જરૂરની છે.

મેલેરીયા તથા બીજા સાધારણ તાવો. ધન, વૃષભ, અને તુલા, રાશિમાં કરવાના પ્રાણાયામની ક્રિયાથી આ તાવો મટે છે.

વાત શુલ આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે મીન, મેષ, અને વૃષભ રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી.

જઠરના વ્યાધિ કર્ક, તુલા અને કન્યા રાશિના સૂર્ય વખત કરવાની ક્રિયાથી નાશ પામે છે.

જ્ઞાનતંતુની નિર્બળતાના વ્યાધિઓ. આગળ વર્ણવેલ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયાથી તથા મકર, વૃષભ, મિથુન કન્યા, વીગેરે રાશિમાં કરવામાં આવતી ક્રિયાથી નાશ પામે છે.

ત્વચાના વ્યાધિઓ. કન્યા, વૃષભ, અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની ક્રિયા કરવાથી વિલાય છે.

કંઠના વ્યાધિઓ. આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ માટે મેષ, અને વૃષભ રાશિમાં કરવામાં આવતી ક્રિયાથી બહુ લાભ થાય છે.

સંધિવા આ દુષ્ટ રોગ ટાળવાને મકર, મીન, મેષ, કર્ક, અને સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી ક્રિયા કરવી.

મૂત્રાશયના વ્યાધિઓ. મકર, કન્યા, અને તુલા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા લાભ આપે છે.

આ સીવાય બીજા તમામ પ્રકારના વ્યાધિઓને માટે નીચે લખેલ પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ પ્રાણાયામથી

ઉપર જણાવેલા સર્વ વ્યાધિઓ તથા તે ઉપરાંતના બીજા તમામ પ્રકારના વ્યાધિઓ નાશ પામે છે. જેમ કોઈ વૈદ્ય અથવા ડૉકટર પાસે કોઇએક મહાત્માની આપેલી માત્રા હોય અને તે સર્વ વ્યાધિ ઉપર રામબાણ અસર કરે છે તેમ આ પ્રાણાયામ સર્વ વ્યાધિઓને મટાડનાર રામબાણ ઉપાય છે. તેને કરવાનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

૧ ધોતીયું ઢીલું કરી જમીન ઉપર ચત્તા સુઈ જવું. આપણા શરીર ઉપર બદન, ખમીશ અથવા પહેરણ પહેર્યું હોય તો તે કાઢી નાંખવું. શિઆળાના દિવસોમાં તે કાઢવાથી ટાઢ વાય તો તે કાઢવાની જરૂર નથી. પછી સર્વ અવયવોને શિથિલ–ઢીલા કરી નાંખી ફેફસાંમાં વાયુને ધીરે ધીરે ભરવા માંડવો. પ્રથમ પેટનો ભાગ ભરવો અને ત્યાંથી ભરતાં ભરતાં છેક છાતી સુધી આવવું. અને આખાં ફેફસાં પૂરેપૂરા વાયુથી ભરી કાઢવાં. વાયુ પૂર્ણ રીતે ભરાયા પછી તરત તેને થોડીવાર રોકી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે વારંવાર કર્યા કરવું. વચમાં જરા પણ ખચકી જવું નહિ. અને ક્રિયા કર્યા કરવી.

આ ક્રિયા કરતી વખત 'હું આરોગ્ય સ્વરૂપ છું' એ પ્રકારની ભાવના કર્યા કરવી. તેનાથી વ્યાધિ માત્રનો નાશ થાય છે. અને શરીરનું સુદૃઢ આરોગ્ય હમેંશા ટકી રહે છે.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

અંતિમ સૂચનાઓ.

પ્રાણાયામ સબંધી આપવા જેટલી સંક્ષિપ્ત માહિતી આ પુસ્તકમાં આપણે આપી ગયા છીએ, જો કે પ્રાણાયામની ક્રિયા એટલી

બધી ગહન છે કે તેના સબંધમાં જેટલું વિવેચન કરીએ તે ઓછું પડે તેમ છે. પણ ' ફુલ નહિ તો ફુલની પાંખડી ' એ કહેવત પ્રમાણે આ પુસ્તકમાં પ્રાણાયામ સબંધી સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું વર્ણન બરાબર થઈ શકયું નથી તોપણ જેટલે અંશે થયું છે તે આરંભના પ્રવેશકોને બસ છે એમ વિચારી સંતોષ માની આ પુસ્તકનો ઉપસંહાર કરવામાં આવે છે.

૧ પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવો. અને પ્રાણાયામ એ શું છે એ તમારા જાણવામાં આવી ગયું હશેજ. તમે તે બરોબર જાણી તેનો અભ્યાસ કરવાનો આરંભ કરજો.પૂર્વે જણાવ્યું છે અને અત્ર પણ પુનઃ પુનઃ જણાવીએ છીએ કે આ ક્રિયા કરવામાં જરા પણ ઉતાવળ ન કરશો. અને કોઇ અનુભવી પુરૂષની સલાહ લઈ તેમાં પ્રવેશ કરશો તો ઘણો લાભ થશે. જેમને સદ્‌ગુરૂ પ્રાપ્ત હોય તેમણે પોતાના ગુરૂના આશ્રય તળે આ વિદ્યાનો અભ્યાસ શરૂ કરવા માંડવો એ વિશેષ હિતકર છે. પ્રાણાયામ, આજેને આજ હું બધો શીખી જાઊં એવી ધારણા રાખી જેઓ તેનું પોતાના ગજાઉપરાંત સેવન કરે છે તેઓ લાભને બદલે ગેરલાભ પ્રાપ્ત કરે છે. માટે આવી ટેવ સર્વદા ત્યજી દેવા યોગ્ય છે.

૨ આ પુસ્તકમાં દરેક રાશિ વખતે અમુક પ્રાણાયામ કરવો. દાખલા તરીકે સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પ્રાણાયામની પદ્ધતિ આ પ્રમાણે રાખવી વીગેરે બાબત આગળ જણાવી છે. આ પદ્ધતિને પ્રાણાયામની પદ્ધતિ કહેવી કે કેમ તે સંબંધમા કોઇને શંકા થશે તેથી તેના સમાધાનમાં જણાવવાનું આવશ્યક રહે છે કે એ પદ્ધતિ દિર્ઘ-શ્વાસ પ્રશ્વાસની છે. અને પ્રાણાયામમાં પણ એક પક્ષે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ

કરવાના આવતા હોવાથી તેને પ્રાણાયામની પદ્ધતિ કહીએ તો તે ચાલી શકે તેમ છે. અમુક રાશિના સૂર્ય વખત કરવાની ક્રિયાથી આપણને અમુક લાભ થાય છે. એમ જે આગળ જણાવ્યું છે તેનું કારણ પણ ખુલ્લુંજ છે. અને તે એ કે તે રીત પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી આપણા અમુક અમુક અવયવોને કસરત પહોંચે છે. અને તેથી તેમજ તે વખતના સૂર્યના જીવનતત્વથી આપણને લાભ થયેલો માલુમ પડેછે.

૩ પ્રાણાયામની સાથે **ભાવના** કરવાથી ઘણુંજ ઉત્તમ પરિણામ ઉપજે છે. આપણે જે પ્રકારની ભાવના કરીએ છીએ તે પ્રકારનું ફળ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે એવો અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો અબાધિત નિયમ છે. તે આ પ્રાણાયામના પ્રયોગ સાથે ભાવના કરવાથી સત્વર ફળીભુત થાય છે. આપણે કોઇ પણ વ્યાધિને ટાળવો હોય તો તે વ્યાધિને ટાળવા નિમિત્તની ભાવના 'મારો અમુક વ્યાધિ જતો રહ્યો છે. એવી ન કરતાં હું આરોગ્ય–સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવું છું એ પ્રકારની કરી પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણોજ ફાયદો માલુમ પડે છે.

અને આમ હોવાથી આપણને જે રોગ થયો હોય તેના ચિંતનવાળી ભાવના કરવા કરતાં તે રોગના ચિંતન વગરની ભાવના કરવાની જરૂર છે.

૪ પ્રાણાયામ સબંધી આરંભના પ્રવેશકોને ઉપયોગી થઇ પડે તેટલી માહિતી આ પુસ્તકમાં આપી છે. તેને પુનઃ પુનઃ વાંચી તેને બરાબર સમજીને પછીજ તે ક્રિયા કરવાનો આરંભ કરવો જરૂરનો છે. સર્વ શક્તિ સંપન્ન પરમાત્મા તમને તેમાં યથાર્થ સમજણ પાડવા તમારામાં ઉત્તમ જ્ઞાનનો આર્વિભાવ કરો કે જેના વડે તમે આ વિદ્યામાં પારંગત થઇ સુખના ભોક્તા થાઓ એવી શુભેચ્છા પૂર્વક વિરમાય છે. **इति** ॐ **शान्ति.**

સમાપ્ત.

યેાગના અભ્યાસ પાઠો.

(સુંદર ૧૧ ચિત્રો સાથે.)

પુસ્તક તમે વાંચ્યું છે ?

પેાતાની ઉન્નતિને ઇચ્છનાર દરેક મનુષ્યને તેનું વાંચન જરૂરનું છે.

આજે નહી તેા કાલે

પણ તે વાંચ્યા વિના તમારે ચાલે તેમ નથી.

કેમકે

તમારે જેની જરૂર છે તે સર્વ પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયેા તે દર્શાવે છે.

યેાગના અભ્યાસ પાઠેા.

પુસ્તકમાં સુખ સંપત્તિ સુદૃઢ આરેાગ્ય વગેરે પ્રાપ્ત કરવાના સરળ અને આચારમાં ઉતરી શકાય તેવા ઉપાયેા દર્શાવ્યા છે. મનુષ્યમાં રહેલી ગુપ્ત શક્તિઓને તે જાગ્રત કરે છે યેાગરદમ દુ:ખથી નિરાશીત થએલા જીવને આશાના સુર્યનું ભાન કરાવે છે. રગેરગમાં નવું ચૈતન્ય અને નવું બળ ઉભરાવે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયાનું સંપુર્ણ જ્ઞાન આપે છે. યેાગમાર્ગમાં પડતી અભ્યાસકેાની અડચણેાના સમાધાન કરે છે. નવ જીવન ક્રિયા કે જેના વડે શરીરમાં રહેતું વીર્ય વૃદ્ધિને પામી જીવનને વધારે છે તેનું સ્વરૂપ આલેખે છે. ટુંકમાં આ તેની જાહેરખબર હેાવાથી વિશેષ ન જણાવતાં એટલુંજ જણાવીશું કે તેનેા એકે એક પાઠ મનુષ્યને કંઇને કંઇ આગળ વધારે છે. આજેજ પત્ર લખી મંગાવી લ્યેા. મૂલ્ય ફક્ત રૂા. એક પેાષ્ટેજ ૦-૨-૦

તમે વાંચેા અને અન્યને વંચાવેા.

હજારેાના જીવન તેણે સુખી બનાવ્યાં છે અને બનાવે છે.

પ્રગતિમંદિર અડાજણ સુરત.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલાં.

વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

૧	મૂલ્યવાન રત્નો.	૦—૦—૬
૨	સદ્‌બોધ સ્તવન માળા.	૦—૩—૦
૩	કાવ્ય કુસુમ.	૦—૮—૦
૪	*પ્રાણાયામ ભાગ ૧ લો (બીજી આવૃત્તિ) ...	૦—૧૨—૦
૫	શ્રેય સુધાકર.	૧—૦—૦
૬	મુક્તિ મણિમાળા....	૦—૦—૦
૭	આધ્યાત્મક માર્ગ પ્રકાશ.	૦—૮—૦
૮	સુલતાન બહાદુરની ચિતોડપર ચ્હડાઇ.... ...	૧—૦—૦
૯	*સંસાર દર્પણ.	૧—૦—૦
૧૦	*ગૃહસ્થાશ્રમ (બીજી આવૃત્તિ)	૧—૮—૦
૧૧	*આરોગ્ય (સચિત્ર)	૦—૧૦—૦
૧૨	*પ્રાણચિકિત્સા.	૦—૩—૦
૧૩	રૂદ્રાક્ષ જાબાલોપનષદ્.	૦—૬—૦
૧૪	*સ્ત્રીસુબોધ વાર્તામાળા.	૦—૮—૦
૧૫	*સુખનો મહામંત્ર.	૦—૨—૦
૧૬	*સૂત સંહિતા.	૨—૦—૦
૧૭	*પ્રાણાયામ ભાગ ૨ જો.	૧—૦—૦
૧૮	યોગના અભ્યાસ પાઠો.	૧—૦—૦

* આ નિશાનવાળાં પુસ્તકો વધારે ઉપયોગી છે. પોષ્ટેજ દરેકનું જૂદું.

વિગતવાર લીસ્ટ મંગાવો.

પ્રગતિમંદિર, અડાજણ સુરત.

યોગ જ્ઞાન માર્ગ પ્રવેશક મંડલ.

યોગ અને પ્રાણાયામનો વિષય વિશેષ કરીને અનુભવગમ્ય હોવાથી સિદ્ધ થયેલો અભ્યાસકોને પોતાના અભ્યાસમાર્ગમાં આગળ વધવામાં સરળતા પડે તે અર્થે આ મંડલની સ્થાપના કરવામાં આવી છે

આ મંડલમા પ્રવેશી આગળ વધવાની ઇચ્છાવાળા દરેક અભ્યાસકને પોતાના અભ્યાસમા આગળ વધતા કાંઈ વિઘ્ન ઉપસ્થિત થાય તો શું કરવું તેના ઉપાય જણાવવી તથા કાંઈ શંકા થાય તો તેનું સમાધાન કરી પાછળ રહેલા અન્ય બંધુઓને તે ઉપયોગી થાય અને અનુભવનો માર્ગ વિશેષ સરળ થાય તે ઉદ્દેશ પ્રધાનપણે રખાયો છે. મંડલમા દાખલ થવાની જીંદગી પર્યંતની ફી રૂ. પાંચ રાખવામાં આવી છે અને વાર્ષિક ફી રૂ. એક રાખી છે. જીંદગી પર્યંતની ફી ભરનારને વાર્ષિક ફી ભરવાની જરૂર રહેતી નથી. આ ફીના દ્રવ્યનો ઉપયોગ અભ્યાસકોને વખતો વખત એક બીજાના અનુભવના ઉપયોગી ભાગ જણાવ્યામાં અને ભવિષ્યમાં યોગ સંબંધી પુસ્તકો પ્રકટ કરી મંડળના મેમ્બરોને અડધી કિંમતે આપવામાં આવ છે.

જીજ્ઞાસુઓએ અધિક માહિતી માટે પત્ર વ્યવહાર કરવા તથા યોગના અભ્યાસ પાઠો નામનું પુસ્તક વાંચવું.

પ્રગતિ મંદિર, અઠવાલાઈન્સ સુરત.